

İLACI İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 10 • 4 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
10



MERCEK

Eski Düşman: Polio

SAĞLIK & GÜNDEM

Ebola Virüsü Hastalığı

GÜNDEM

Soğuk Zincir

FOBI



MÜZİK TERAPİ



AROMATERAPİ





29 EKİM
CUMHURİYET BAYRAMINIZ KUTLU OLSUN!



ANTALYA ECZACI ODASI

Değerli Meslektaşlarım,



Kerem Zabun
Antalya Eczacı Odası Başkanı

İnternet sitemizde ya da Doza'da bir araya geldiğimiz geçmiş satırlarımıza dönüp baktığımda mevsim geçişlerinden; Güzel Antalya'mızın havasından çokça söz ettiğimizi fark ettim. Gün içerisinde dahi değişkenlik gösteren orta karar iklimiyle Dünyanın en güzel yerindeki bu eşi olmayan Akdeniz kentinde mesleğimizi icra etmeye devam ediyoruz.

Coğrafi iklimin aksine eczacının gündemi hep temmuz-ağustos, hep sıcak... Her zaman dile getirdiğimiz yapısal problemler ile idarenin zaman içerisinde değişen uygulamaları, közü hiç soğumadan harlayan en önemli etmenler gibi görünüyor. Meslek, yerini bulmaya, sabitlemeye çalışırken; uygulamalar, şartlar değişiyor, değiştiriliyor.

Hayatın gerçekleriyle örtüşmeyen birçok uygulama için mesleki çözümler üretilebilir. Fakat en önemlisi; ülkemizde eczacı, kendisini mesleğin icrasının tam ortasına yerleştirmeli; mesleğinin hakkını vermeli ve almalıdır. Sermayeden bağımsız ve kendi sermayesinin dışında mesleki hareketliliğiyle ayakta kalabilmelidir. "Meslek Hakkı" talebi için tam donanıma sahip olmalıdır. Maddi ve manevi tüm boyutlarıyla hukuki ve fiili olarak hayata geçirilmesinde öncelikli konu ve başlığın meslek hakkı olması gerekliliği kabul edilmelidir.

Meslek Hakkı, içi doldurulması gereken ve vücut bulması elzem olan aşamadır. Eczacılık, Türkiye'de bundan sonuna kadar söz edebilecek platformlar bulabilmeli bunu gerekirse kendisi oluşturmalıdır.

Yerel, ulusal ve global gelişmeler mesleğimizi her bakımdan daraltmaya çabalarken buna ticari ya da insani tepkilerle cevap vermeye çalışmak geçici çözümler olacaktır. Yıllardır dile getirilen ve son günlerde önümüze konan "zincir" olgusu karşısında sermayeyle bireysel maddi kazanımlar eşliğinde mücadele etmek içinden çıkılmaz bir hal alabilir. Sözü edilen dikey ya da yatay hareketin ne

şekilde etkin olabileceği konusunda kaygısız hareket edebilmenin; geleceğe güvenle bakabilmenin yolu donanım ve teknolojiyle mesleki birikimi her meslektaşın yerinde elde etmesidir.

Türk Eczacıları Birliği 39. Dönem Merkez Heyeti göreve geldikten kısa süre sonra birçok komisyon oluşturulmuş ve bu komisyonların en meşakkatlilerinden biri olan Meslek Hakkı Komisyonu'nu hayata geçirmiştir. Her zaman isminden gururla bahsettiğimiz Antalya'yı Ankara'da temsil eden 38. Dönem T.E.B. Merkez Heyetinde görev almış ve ikinci kez 39.TEB Merkez Heyetine seçilen halen görevde bulunan meslektaşımız Ecz. Murat Levent KOÇAK Meslek Hakkı Komisyonu'nun Başkanı olarak görev almıştır.

Birtakım kazanımları elde etmek, hele hele devletten talep ettiğiniz Meslek Hakkı gibi ücretlendirme içeren düzenlemeleri hayata geçirebilmek oldukça zordur ve bugünden yarına olabilecek uygulamalar değildir. Ancak haklılığınızı iyi anlattığınızda ve ölçülebilir faydaları ortaya koyduğunuzda ve yoksunluğunuzu hissettirecek uygulamalara imza attığınızda Meslek Hakkı gibi kazanımlara ulaşmak zor olmayacaktır.

Meslek hakkı önümüzdeki dönemlerde tartışacağımız ve asıl önemini özellikle ekonomik daralma dönemlerinde değil zincir eczane uygulamalarıyla mücadelede yanımızda olacak vazgeçilmez bir sağlık meslek mensubu olarak en büyük kozlarımızdan biri olacaktır.

Meslek hakkı denilen olguyu hayata geçirdiğimiz günlere birlik ve beraberlik içerisinde ulaşmak dileklerimle sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Kerem Zabun

EDİTÖR

Ecz. Tolgar Akkuş

YÖNETİM YERİ

Kırcamii Mah. Perge Bulvarı Melli İş Hanı
No: 87 Kat: 2 Muratpaşa / ANTALYA

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ

Ecz. Ayşe Karadağ, Ecz. Asiye Sarginalp,
Ecz. Ayşe Karagöz, Ecz. Belgin Yıldırım,
Ecz. Berkay Çetindağ, Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın,
Ecz. Evrim Çakıl, Ecz. Kemal Cengiz,
Ecz. Mustafa Oruç, Ecz. Özlem Çölkesen,
Ecz. Sinem Kiracıoğlu, Ecz. Veysel Biçer

EDİTÖR FOTOĞRAFI

Ecz. Havva Meşhur

REKLAM

basinyayin@antalyaeo.org.tr
(0242) 311 03 29

HUKUK DANIŞMANI

Av. Bahadır Çolakoğlu

GRAFİK TASARIM - BASKI & CİLT

Retma Ltd. Şti.
(0242) 322 21 11
www.retma.com.tr ■ retma@retma.com.tr
T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 15597

Baskı Yeri: Antalya

Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın

Yayın periyodu: 4 Aylık

DOZAJ, Antalya Eczacı Odası tarafından Antalya Eczacı Odası Üyesi olan eczacıların sesi olmak amacıyla hazırlanmaktadır ve ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.

DOZAJ, Antalya Eczacı Odası adına Retma Matbaa tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. DOZAJ'ın isim ve yayın hakkı Antalya Eczacı Odası'na aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklam verene aittir.

Editör



Yaz tadında geçen bahar aylarını geride bırakarak kışa merhaba dediğimiz bu günlerde yeni ve dopdolu bir dozaj sayımızla yine birlikteyiz.

Dünyada ve ülkemizde gündem oldukça sıcak..Ve bizlerin payına düşen tüm dünya ülkelerinin tehdit altında olduğu ebola virüsü ve yine ülkemizde uzun süredir görülmeyen fakat alınan göç ile birlikte görülme riskinin oldukça arttığı çocuk felci..Bu sayımızda ebola ve çocuk felci virüsünden sizler için bahsettik.

Yine günlük yaşantımızda iş ve aile ortamında oldukça sık karşılaşılabileceğimiz durumlar arasında yer alan ergenlik ve davranışları, öfke ve öfke kontrolü, fobiler ve günlük yaşantımıza etkileri gibi konuları bu başlıklar altında bulabilirsiniz.

Bu konu başlıklarıyla beraber yine ilginizi çekeceğini düşündüğümüz, arkadaşlarımla hazırlamış olduğu meslek ve gündeme ait diğer konuları da keyifle okuyacağınızı tahmin ediyorum..

Basın yayın kurulu adına hepinize teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Tekrar görüşmek dileğiyle..

Hoşça kalın..

TOLGAR AKKUŞ

Yanıklar ve İlk Yardım



Cilt bakımında güneşten korunmanın önemi...



Ergenlik Dönemi ve İletişim



İlaçlarınızı Yukarı ve Uzağa ve Görüş Alanı Dışına, Koyuyor musunuz?



175. Yılımızı Kutladık...



Ebola Virüsü Hastalığı



Eski Düşman: Polio

SON günlerde anneler arasında ciddi bir endişe ve kafa karışıklığına yol açan bir haber dolaşıyor. Ülkemizde 1998 yılından beri yeni vaka görülmemesine karşın, özellikle Suriye'den gelen aşırı göç sebebiyle, başta Hatay bölgesi olmak üzere, ülkemizin birçok şehrinde çocuk felci (polio) riskinin arttığından bahsediliyor. Bu haber ile annelerin kafası "Tekrar aşılatmalı mıyım? Ne zaman aşı olmalı? Biz risk altında mıyız?" gibi sorularla meşgul...

Çocuk felci dünya çapında görülen bir hastalıktır. Ancak, aşılamaya yeterli özen gösteren ülkelerde nadiren gözlenir. Yaz ve sonbahar aylarında daha sık gözlenir. Kızlarda daha sık gibi görülmekle birlikte felçler erkek çocuklarda da gözlenir. Salgınlar aşılamanın yapılmadığı bölgelerde yaygındır.. 1840 ile 1950 li yıllar arasında, poliomyelit dünya çapında salgınlara neden olmaktadır. Virüs, özellikle hijyen koşullarının kötü olduğu bölgelerde bir çocuktan diğer çocuğa kirlenmiş besin ve sular dışkı yoluyla bulaşır. Hastalık etkeni virüsün uzun süreli taşıyıcısı yoktur, hayvanlar da hastalık etkenini taşımazlar. Çocuk felci virüsü, sadece kanalizasyonda 3 ay boyunca canlı kalabilir.

Çocuk felci (Poliomyelit), özellikle omurilikteki kasların kasılmasını başlatan sinir hücrelerine zarar veren bir virüsün (Polia virus) yol açtığı bulaşıcı enfeksiyondur. Üç farklı tipi olan çocuk felci virüsü, bağışıklarda çoğalarak, vücudun diğer bölgelerine yayılır ve hafif, nezle benzeri bulgularla başlar. Her 200 vakadan bir tanesinde, hastalık etkeni olan virüs omuriliğe geçerek orada kasların hareketlerini sağlayan sinir hücrelerini tahrip eder. Bu tahribat kalıcı olur. Sinir hücrelerinin yerini yeni hücreler alamadığı için, etkilenen kaslar çalışmaz ve hastalık hayat boyu sürecektir. Çocuk felci, en azından yardımsız yürüyememek demektir.

Yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı, bulantı... Çocuklardaki bu belirtiler grip ya da soğuk algınlığına yorulsa da sebep çocuk felci olabilir. Suriye'deki savaştan sonra yayılmaya başlayan hastalık, özellikle hijyen fakiri ortamları seviyor.

Genellikle aniden ortaya çıkan gevşek bir felç durumunda her zaman çocuk felcinden şüphelenmek gerekiyor. Salgın riski olmadığı dönemde bile, böyle bir durumda bir sağlık kuruluşuna başvurarak gerekli testler yapılmalı. Kan ve dışkı örnekleriyle, hastalığın teşhisini yapmak mümkün.

Genellikle yaz ve sonbahar aylarında küçük yerel salgınlar biçiminde ortaya çıkan çocuk felci, 40°C'ı bulan yüksek ateş, şiddetli baş ağrıları, bulantılar, kusma, yorgunluk, boynunda kasılma ve sırt ağrılarıyla başlar. Hastalığın ilk günlerinde gerekli tedaviye başlanmazsa, özellikle kol ve bacaklarda felç görülür. 4-5 gün sonra kasları iki yanlı etkileyen gevşek felç yerleşir, 2-3 hafta sonra, bazı kaslar bütünüyle normale döner, bir bölümüyse hiç düzelmez. Çocuk felci hastalığının tedavisi yoktur. Çocuk felci virüsü ile enfekte birçok çocukta hastalık hafif seyrederken sadece nezle benzeri bulgular verir. Ancak, felçlerin ortaya çıktığı çocuklarda bu felçler tedavi ile düzelmez ve hayat boyu devam eder.

Çocuk felci virüsün sinir sistemini etkileyerek özellikle bacaklarda, ama bununla sınırlı kalmamak üzere tüm vücutta felç meydana getirir. Hastalığının eski kuşaklardaki imgesi 'çelik ciğer' dehşetidir. Kişi çelik ciğerden (halk arasında 'çelik tabut') sağ olarak çıkabilse bile koltuk değneklerine muhtaç olarak yaşar. Genel kanının aksine, çocuk felci sadece çocukları değil, erişkinleri de etkiler, fakat nüfusun büyük çoğunluğu hastalık etkeni olan virüs ile küçük yaşta tanışmış olduğundan erişkinlerde hastalığın görülme olasılığı çok azdır. Eskimolar gibi hastalıkla ilk defa karşılaşan toplumlarda ise hastalığın erişkin ve çocuklarda aynı sıklıkla görülmesi bu durumu desteklemektedir.

Virüs, hastaların çıkardığı dışkı yoluyla yayıldığı için, çevre sağlığı koşullarına dikkat edilmeyen çağlarda büyük salgınlara yol açmış, koşullar düzeltilince, daha çok çocukları etkilemeye başlamış, ağız yolundan verilen aşı uygulamasının yaygınlaşmasıyla, büyük ölçüde ortadan kalkmıştır.



**Polio aşısı, yapıldığı insanların
hemen hepsini hastalıktan
korumaktadır. Koruma oranı
%90'ın üzerindedir.**

2000 yılından beri, sadece aşıya izin vermeyen Afganistan, Pakistan ve Nijerya'da görülüyordu. Ancak Suriye savaşının ardından çok kısa bir süre önce üzücü bir haber geldi. Türkiye sınırında çocuk felci mikrobuna yeniden rastlandı.

Çocuk felcinden arınmış ülke pozisyonuna gelmek üzereyken son günlerde yaşanabilecek salgın ihtimaline karşı yeniden alarma geçildi. İstanbul'da, Çocuk Felci Aşı Günleri'nin 1. turu 5-11 Haziran 2014 tarihleri arasında gerçekleşti. Halk Sağlığı Hizmetleri tarafından çocuk felcinin ortadan kaldırılması hedefine ulaşmak için, rutin aşılama hizmetlerini destekleyen aşılama çalışmalarına kapsamında, risk altında olduğu saptanan Esenyurt, Fatih, Sultangazi, Küçükçekmece, Sancaktepe ve Ümraniye ilçelerinde, 0-59 ay arası çocuklara Destek Aşılama Çalışması yapıldı. Kapı kapı dolaşarak 0-59 ay arasındaki tüm çocuklara, daha önceki aşılanma durumlarına bakılmaksızın, tam aşıları dahi olsalar, en az bir ay ara ile iki kez çocuk felci aşısı veriliyor. Ayrıca, Suriye sınırından giriş çıkışlarda, yaşına bakılmaksızın tüm kişilere çocuk felci aşısı uygulanıyor.

Çocuk felci bulaşıcı bir hastalık. Genellikle hijyen kurallarının uygulanmadığı tuvaletler, sinekler ve hamam böcekleri de hastalığın bulaşmasına neden olabilecek faktörler arasında. Çocuğun bağışıklık sisteminin güçsüz olması hastalığın çok daha ağır bir seyir izlemesine neden olabiliyor. Hastalık bağışıklık sistemi kuvvetli birinde basit bir şekilde yaşanırken, önceden geçirilmiş enfeksiyonlar, travmalar, ameliyatlar ya da yorgunluk gibi durumlarda hastalık çok daha kolay ortaya çıkabiliyor ve ağır bir seyir izleyebiliyor. Yine de çocuk felci her zaman çok ciddi sonuçlara yol açmıyor. Hastalığın kuluçka süresi 7 ila 14 gün arasında değişirken bazen 1 aya kadar uzayabiliyor. Çocuğun bağışıklık sisteminin durumuna göre hastalık 4 ayrı şekilde yaşanıyor.



Belirtisiz enfeksiyonda çocuk virüsü alıyor, fakat hiçbir belirti yaşanmıyor. Hafif bir soğuk algınlığı şeklinde görülen şekilde yaz gribi veya basit bir soğuk algınlığından ayırt edilemiyor. Aseptik menenjit şeklinde görülen tipinde çocuğun hastalığı sırasında menenjite ait bulgular oluyor ve yatarak tedavisi gerekiyor. Felçli tipten hastaların üçte birinde ortaya çıkıyor. Felç halinde kasların hareketini sağlayan motor denilen nöronlar hasar görüyor, oluşan kas gevşekliğiyle refleksler azalarak kayboluyor. Sonucunda da gevşek bir felç hali ortaya çıkıyor.

Hastalığın özel bir tedavisi yok. Ateşli dönemde ateş düşürücüler ve ağrı kesiciler kullanılabiliyor. Bazen solunum felci olan durumlarda nefes borusu üzerinden bir giriş deliği açılarak buradan solunum yardımı ya da oksijen tedavisi gerekebiliyor. Kronik evrede felç geçiren hastaların sakatlık olmadan iyileşebilmeleri için yoğun bir fizik tedavisi yapılmasında da fayda var. Felçle ortaya çıkan çocuk felcinde yüzde 5-10 arasında değişen ölüm ihtimali bulunuyor. 1 yaşın altındakilerde risk daha fazla. Ağır vakalarda kan basıncı değişiklikleri ve solunum yetersizlikleri olabileceği için buna yönelik tedaviler de gerekebiliyor. Özel bir ilaç tedavisi bulunmuyor. Bu bir virüs enfeksiyonu olduğu için antibiyotiklerle de tedavi edilemiyor.

Çocuk Felcinden korunmak için tek yol

aşıdır. Bu sayede salgınlar giderek azalıyor. Aşı, bebek doğduktan sonra ikinci aydan itibaren başlıyor ve beş yaşına kadar belli aralıklarla 5 kez iğne şeklinde uygulanıyor. Henüz tam olarak çocuk felcinden arınmış bir ülke olmadığımız için 6 ve 18 ayda da yine tüm bebekler ağızdan damla aşısı da ayrıca alıyor.

Polio yani çocuk felci aşısı ilk kez 1955 yılında geliştirilmiş. Hem güvenli hem etkili bir aşı... Çocukların ağızlarına damlatılarak uygulanıyor ve her üç tip virüse karşı bağışıklık sağlıyor.

Hastalık bir kereden fazla geçirilebilir. Hastalık etkeni virüs ile enfeksiyon sonucunda, hastalığa neden olan üç farklı tipte virüsten sadece bir tanesine -hastalığa neden olan virüse- karşı bağışıklık gelişir. Üç tip virüs arasında çapraz bağışıklık yoktur. Her üç virüse karşı bağışıklık sadece aşı ile sağlanır.

Ağızdan iki damla şeklinde uygulanması uzun yıllardır herkes tarafından bilinen yöntemdir. Fakat son yıllarda artık DBT aşısı ile aynı enjektörde karışmış halde bulunan formu yaygınlaşmaktadır. Eskiden yalnız İsveç'te bu iğne formu (Salk tipi) kullanılırdı, bütün dünyada ağızdan verilen (Sabin) tipi yaygındı.

Çocukların rutin aşı çizelgelerinde bu aşı var. Bizim ülkemizde bağışıklık sağlamak amacıyla çocuklara toplam 5 doz aşı

uygulanıyor. Bebekler 2 aylık olunca başlanır ve genellikle DBT aşısı ile birlikte yapılır. Uygulama programı DBT ile aynı olması nedeniyle bir zorunluluk olmamasına karşın kolaylık sağladığı için birlikte yapılması klasikleşmiştir.

Bu aşılar; çocuk 2. ayını doldurduğunda başlayarak birer ay ara ile (2., 3. ve 4. aylarda) toplam 3 doz olacak şekilde tamamlanıyor. Daha sonra, "hatırlatma dozu" denilen aşılar çocuk 1.5 yaşında iken ve ilkököl birinci sınıfta yapılıyor.

Tüm dünyada çocuk felcinin ortadan kalkmasını hedefleyen kampanyanın sahibi Uluslararası Rotary Vakfıdır.

Çocuk Felcinin (Poliomiyelitis, POLİO) Kısa Tarihi

Hastalık ile ilgili ilk kayıtlara milattan önce 1580 yılından itibaren Mısır yazıtlarında rastlanmakla birlikte 18 yüzyıl sonlarına kadar klinik tanı yapılamamıştır. Daha önce seyrek olarak görülen vakaların ilk defa yaygın bir salgın olarak betimlenmesi ise 1894 yılında olmuştur. Bu tarih ile 1955 yılı arasında hastalığın tedavisi konusunda önemli bir gelişme kaydedilememiştir. Ancak günümüzde bile yakalandıktan sonra hastalığın bir tedavisi yoktur. 1955 yılında Salk aşısının keşfi ve hemen yaygın kullanılmaya başlanması ve 1962 yılında daha etkin olan Sabin aşısının dolaşıma sokulması hastalığın görülme sıklığını büyük oranda azaltmış, hastalık özellikle gelişmiş ülkelerde yılda sadece bir kaç vakaya kadar düşmüştür.

Çocuk felcinin tüm dünyada ortadan kalkmasına en çok yaklaşılacak yıl 2001 olmuştur. Tüm dünyada 500 den daha az vaka rapor edilmiştir. Sadece altı ülkede (Afganistan, Pakistan, Hindistan, Nijerya, Nijer ve Mısır) salgına neden olabilecek çocuk felci virüsünün bulunduğu bildirilmiştir. Ne yazık ki takip eden yıllarda bu altı ülke (özellikle Nijerya) 21 ülkeye virüs ihraç etmiştir. 2005 yılında vaka sayısı 1983 adede çıkmıştır. İnsanların seyahat imkanlarının artmış olması virüsü gelişmiş ülkelere dahi yaymaktadır. Bunun en çarpıcı örneği Hollanda'da artan çocuk felci vakalarıdır. Ülkemizde en son vaka

1998 yılında rapor edilmiştir. Bu durum göstermektedir ki sadece kendi ülkemizde aşılamaı etkin bir şekilde yapsak bile hastalık yeryüzünden silinmediği sürece ne çocuklarımız ne de kendimiz güvenlikte değiliz.

Uluslararası bir Sivil Toplum Örgütü olan Rotary'nin dünyaya anlamlı katkısı

Uluslararası Rotary'nin hayali: ÇOCUK FELCİNİN OLMADIĞI BİR YERYÜZÜ

Rotary'nin, yeryüzünden çocuk felci hastalığının silinmesi programına katılması 1979 yılında Filipinler'deki altı milyon çocuğa polio aşısının temin edilmesi ve ulaştırılması görevini üstlenmesi ile gerçekleşti. Bu Sağlık, Açlık, İnsanlık programının (3-H) ilk adımı olarak düşünülmüştü. Takip eden dört yılda aynı uygulama Haiti, Bolivya, Fas, Sierra Leone ve Kamboçya için de gerçekleştirildi.

1980'lerin başında Rotary, tarihindeki en iddialı programı hayata geçirmek için planlamalara başladı. Tüm dünya çocuklarını polio aşısı ile tanıştırmak görkemli bir çaba olarak düşünüldü. PolioPlus programı, etkili polio aşısının mucidi Dr. Albert Sabin'in de destek ve tavsiyeleri alınarak, ulusal ve uluslararası sağlık örgütleri ile işbirliği içinde, 1985 yılında kurumsallaştırıldı.

1985 yılının Ekim ayında Birleşmiş Milletlerin 40. Kuruluş yıldönümünde Rotary PolioPlus programı için 120 milyon dolarlık fon ayırdığını ilan etti. Bu başlangıç tüm dünyada halk sağlığı ile ilgilenen kuruluşları harekete geçirdi. Üç yıl içinde Rotaryenler bu fonu 247 milyon dolara çıkardılar. 2005 yılı itibari ile Rotary'nin programa katkısı altıyüz milyon dolara ulaştı. Bu sayı İngiltere, Japonya gibi ülkelere ve Birleşmiş Milletler fonlarından yapılan yardımlardan daha fazladır.

Rotary'nin yeryüzünden çocuk felcini silme çabalarındaki rolü gelişerek artmaktadır. Öncelikle hızlandırıcı etkisiyle aşı için mali kaynakların temin edilmesi ve dağıtımda karşılaşılan sorunların gönüllüler yoluyla çarçabuk çözülmesini sağlamıştır. Rotary bünyesinde kurulan bu fon Dünya Sağlık Örgütü'nün çocuk felci uzmanlarını finanse etmekte ve programa rehberlik etmelerini sağlamaktadır.

Rotary, hükümetleri harekete geçirerek, kamu fonlarından programa 1,5 milyar dolarlık katkı vermelerini sağlamıştır. 2000 yılında ise Birleşmiş Milletler ile ortaklaşa bir çalışma başlatarak özel sektör ve kişilerin bağışları ile toplanan yüz milyon doların

programa aktarılmasına önyak olmuştur.

Global Polio Eradikasyon İnisiyatifi insani yardım konusunda tüm dünyaya model oluşturmıştır. Dünya Sağlık Örgütü yöneticisi Gro Harlem Brundtland Rotary'nin "çocuk felci olmayan bir dünya" vizyonuna sahip ilk topluluk olduğunu ve bu hayalin gerçekleştiğini göreceklere ilan etmiştir.

Rotary, 200 ülkede 532 bölgede faaliyet gösteren ve Birleşmiş Milletler'de temsil edilen tek sivil toplum örgütüdür.

Uluslararası Rotary Vakfı, dünyadaki en büyük vakıflardan biridir. Vakıf, binlerce insane yardım projeleri yürütmektedir. Vakfın destekçileri arasında ise Bill Gates Vakfı da bulunuyor ve 350 milyon dolar bağışta bulundu.

Çocuk felcinin tüm dünyadan silinmesi (eradikasyonu) için 1980 lerin başından beri Rotary International'ın WHO (Dünya Sağlık Örgütü) ve UNICEF ile ortaklaşa dünya çapında yürüttüğü aşılama program büyük başarı kazanmıştır. 1990'larda yüzbinli sayılarla ifade edilen vakalar bugün binli sayılara düşmüş ve 2006 yılı itibari ile salgın yaymaya elverişli virüsün bulunduğu ülke sayısı sadece dörde (Afganistan, Pakistan, Hindistan, Nijerya) inmiştir.

Virüsün yeryüzünden tamamen silindiğini söyleyebilmek için arka arkaya üç yıl dünyadaki hiç bir ülkeden çocuk felci vakasının rapor edilmemesi gerekmektedir. Eradikasyon çok yakın gelecekte mümkün görülmemekle birlikte uluslararası kurumların işbirliği sayesinde daha önce çiçek hastalığının yok edilmesinde sağlanan başarının çocuk felci hastalığı için de kısa bir zaman diliminde sağlanacağı ümit edilmektedir.

Yanıklar ve İlk Yardım

Doğrudan ateş ya da yüksek ısı veren fiziksel veya kimyasal etkenlerle karşılaşma sonucu yanıklar oluşur. Bu etkenler ateş, elektrik, güneş, sıcak su ya da yağ, kimyasal maddeler, sıcak metal cisimler vb. olabilir.

Maruz kalan yüksek ısıнын derecesi ve maruz kalma süresi yanıkların şiddetini etkiler. Bu nedenle, yüksek ısıya maruz kalan kişi en kısa sürede ısı kaynağında uzaklaştırılarak, yanan kısım su ile soğutulmalıdır.

Yanık cilt, açık yara gibi değerlendirilmelidir. Vücut bu kısımdan su kaybeder ve açık yara gibi mikrop kapmaya müsaittir. Toplam vücut yüzeyinin %20'sinden fazlasını etkileyen yanıklar yaşamsal tehlike doğurur.

Yanık sonucunda oluşan yaralar, yanığın genişliğine ve derinliğine bağlı olarak gruplandırılırlar. Yanıklar, genişliklerine göre küçük, orta ve büyük yanıklar olmak üç grupta incelenirler.

Yanıkların değerlendirilmesi : Yanıkların şiddetini 5 ETKEN belirler

Derinlik

1. derece yanıklar: Derinin sadece en üst tabakasının zedelendiği yanıklardır. Kızarıklık, gerginlik ve ağrı görülür. Örnek: güneş yanıkları.

2. derece yanıklar: Derinin üst ve değişen oranlarda alt kısmının etkilendiği yanıklardır. Kızarıklık, gerginlik, ağrı ve su toplanması (bül) ile karakterizedir.

3. derece yanıklar: Tüm deriyi kapsayan; derialtı dokularına, derin dokulara ve hatta kemiklere kadar ulaşan yanıklardır. Deri kuru kayış gibi olabilir veya renk değişikliği görülebilir (kömür gibi, beyaz veya kahverengi olabilir). Şiddetli yanıklarda, yüzeysel sinir uçları ve kan damarları zedeleneceğinden yanık alanda his kaybı olabilir, buna karşın çevredeki daha az yanmış olan doku aşırı ağrılı olabilir.



Yüzey miktarı

Dokuzlar kuralı ile belirlenir.

Kritik alanların yanması

Eller, ayaklar, yüz ve cinsel organlar

Hastanın yaşı

Çok genç veya çok yaşlı olma.

Hastanın genel sağlık durumu

Diğer yaralanmalar veya hastalıklar (diabet, kalp, kronik böbrek hastalığı vb gibi).

Hafif Yanıklar

Vücut yüzeyinin, %2'sinden az olan 3. derece yanıklardır. %15'inden az olan 2. derece yanıklardır.

Orta Şiddetli Yanıklar

Erişkinlerde vücut yüzeyinin, %2-10'u arasındaki 3. derece yanıklar (el, ayak, yüz, cinsel organ hariç) %15-25'i arasındaki 2. derece yanıklar (el, ayak, yüz, cinsel organ hariç) %50-75'i arasındaki 1. derece yanıklar (el, ayak, yüz, cinsel organ hariç)

Çocuklarda vücut yüzeyinin, %10-20'si arasındaki 2. derece yanıklar (el, ayak, yüz, cinsel organ hariç) Bebeklerde, tüm 1. derece yanıklar (el, ayak, yüz, cinsel organ hariç)



Şiddetli Yanıklar

Erişkinlerde vücut yüzeyinin, %10'undan fazla olan 3. derece yanıklar ve 3. derece el, ayak, yüz, cinsel organ yanıkları. %25'inden fazla olan 2. derece yanıklar.

Çocuklarda vücut yüzeyinin %20'sinden fazla olan 1. derece yanıklar

Bebeklerde, tüm 3. derece yanıklar.

Isı Yanıkları

Yaş ısı (buhar, her türlü kaynayan sıvı, su, yağ) ve kuru ısı (sıcak metaller, ütü, alev, güneş) ile meydana gelirler.

İlk yardım:

Yanma sürecini sona erdirerek daha fazla yaralanmayı önlemek gerekir; alevi söndürmek, kızgın metali uzaklaştırmak, yaş ısıya maruz kalmış giysileri çıkarmak vb gibi. (DİKKAT: alev yanığında sentetik giysiler deriye yapışmışsa dokunulmaz; kaynar sıvı yanığında eğer olayın üzerinden zaman geçmişse giysiler soğuk suya tutulmadan önce çıkarılmaz aksi halde yapışan deride çıkar.)

1. derece yanıklarda

- ASLA yoğurt, salça, diş macunu, zeytinyağı vb. şeyler sürülmez!
- En az 10 dakika **soğuk suya** tutulur.



- Gerginliği azaltmak üzere yağlı krem veya ağrısını almak ve gerginliği azaltmak üzere yanık merhemi sürülebilir.
- Geniş yanıklarda, kişi kendi içebilecek durumdaysa bol sıvı içirilir.

2. derece yanıklarda tedavi 1. derece yanıklarla aynıdır. İlave olarak; büller ASLA PATLATILMAZ! Gerekirse hastaneye götürülerek steril koşullarda pansuman yaptırılır. Eğer bül geniş bir alanı kapsıyorsa, üstteki deri ASLA SOYULMAZ! Eğer patlamışsa, o zaman içindeki sıvı boşaldıktan sonra o kısım antiseptikle silinip üzeri steril gazlı bez ile kapatılıp sargı beziyle sarılır. Zira flaster yanıklı dokuyu zedeleyebilir.

3. derece yanıklarda hastanın mutlaka bir yanık merkezine veya hastaneye götürülmesi gerekir. Hasta bilinçli (kendi içebilecek durumda) ise bol sıvı içirilir. ALKOLLÜ ve ASİTLİ içecekler İÇİRİLMEZ!

- Açık yanık yarası hava ile temas ettiği sürece ağrıya neden olacağından, yaranın hemen hava ile teması kesilmelidir bunun için yara nemli steril gazlı bez ile **kapatılır**. Böylece enfeksiyondan da korunmuş olur.

Kızgın madde sıçraması

Kızgın yağ, katran, zift gibi maddeler vücuda sıçradığında, yakıcı etkileri soğuyana kadar devam eder. Bu nedenle bunların sıçradığı kol ya da bacak hemen soğuk su içerisine sokularak uzun süre bekletilmelidir.



Yangından ve Yanmaktan Kurtarma

Alev nedeniyle yanan kişi ayakta durursa oluşan gazlar ve dumanlar kolaylıkla solunum yollarına gider, saçlar tutuşur. Tutuşan bir kişinin hemen yere yatırılması ve kendi çevresinde yuvarlanması sağlanmalıdır. Bu yangının sönmelerini sağlayacaktır. Alevler çoğu kez bu şekilde ya da kişinin hemen bir battaniye ya da halıya sarılmasıyla söndürülebilir.

Alevler söner sönmeyen yanan elbiselerin hepsinin hızla çıkartılması gerekir. Çıkartırken sıyırarak çıkartılmamalı gerekirse kesilerek çıkartılmalıdır. Sıyırarak çıkartılmaya çalışırken alttaki yanık doku daha fazla zedelenir ve zarar görür.

Yanan bölgeye beş dakika içerisinde soğuk su ya da soğuk uygulayarak yanma derecesi ve aşırı ağrı engellenebilir.

Ayrıca geniş ve derin yanıklarda tetanoz aşısı yaptırmakta yarar vardır.

Kimyasal Yanıklar

Kuvvetli asit veya bazlarla meydana gelir. Çoğunlukla endüstri, laboratuvar veya fabrikalarda görülür. Sadece kimyasal maddeler değil onların oluşturduğu gazlar ve buharlar da kimyasal yanıklara (özellikle solunum yolunda) neden olurlar. Bu gibi iş yerlerinde normalde gerekli önlemlerin alınmış, kişilerin eğitilmiş olması gerekir. Bu kişilerin yönlendirmeleri ile yardımcı olunması, ilk yardımcının kendisini koruması açısından önemlidir.

İlk Yardım:

- Kendinizi korumayı sakın ihmal etmeyin.
- Hastanın kimyasal madde ile teması kesilmelidir. Kimyasal madde;

KURU (TOZ) ise: Toz kimyasal madde, önce bir fırça veya kuru bezle (en doğrusu elektrik süpürgesi ile) iyice vücuttan uzaklaştırılır, ondan sonra bol akan su ile yıkanır. Öncelikle fırçalamanın nedeni, toz halindeki kimyasal madde su ile karşılaştığında aktive olarak ciddi yanıklara yol açmaktadır.

Eğer sıvı ise, hemen etkilenen bölgedeki



giysiler çıkarılır ve etkilenen alan basınçlı su ile en az 10 dakika (ağrı dinene kadar) yıkanır.

- Açık yanık yarası oluşmuşsa, hemen steril gazlı bezle kapatılıp hastaneye götürülür.

Elektrik Yanıkları

Elektrik yanıkları, düşük veya yüksek voltajlı akımla temas sonucu meydana gelir:

- 0.9 - 1 mA etkisizdir
- 1-10 mA hafif etkilenme/ağrı
- 10-30 mA kol ve/veya bacakta kuvvet azalması
- 30-75 mA solunum durması
- 75mA - 4 A kalp ritminde bozulma veya kalp durması
- 4 A ve üstü, kalp durması ve ölüm nedeni olabilir.

Ev aletleri yeterince ciddi yanıklara yol açabiliyorsa da, ciddi yanıklar genellikle yüksek voltajın bulunduğu fabrika ve yüksek gerilim hatlarında çalışanlarda görülmektedir.

Elektriğin yanığa neden olabilmesi için, bir noktadan vücuda girip başka bir noktadan çıkması gerekir. Elektrik yanıkları sonucunda 2 önemli tehlike vardır:

- Doku hasarı; dıştan görülen kısımların küçüklüğünün tersine iç kısımda (derin dokularda) çok fazla olabilir. Giriş yarası küçük ama çıkış yarası tam tersine çok geniş ve derin olabilir. Yüksek voltajlı elektrik enerjisi kasları ve deriyi, organ

amputasyonu gerektirecek ölçüde harap edebilir.

- Yanığa ilaveten (birkaç saat sonrasında bile) kalp durabilir. O nedenle yüksek voltajlı akıma kapılmış kişi mutlaka hastaneye götürülmelidir. Akıma kapılmış kişiye DOKUNULMAZ! Öncelikle akım kesilir, bunun için şalter indirilir veya eski tip sigorta ise tamamen çıkartılır (gevşetilir bırakılmaz!). Eğer sigorta ve şaltere ulaşma olanağı yoksa o zaman, yalıtkan bir madde ile (kuru tahta, lastik, plastik gibi) kişi elektrik kaynağından, ya da elektrik kaynağı (kablo vb) kişiden uzaklaştırılır. Aksi halde yardım etmek isteyen kişi devreyi tamamlayacağından kendisi de akıma kapılabilir. Elektrik yanıklarının, vücudun tümünün veya bir bölümünün elektrik kaynağı ile toprak arasındaki devreyi tamamlaması sonucu olduğu akıldan çıkarılmamalıdır.

DİKKAT: Akım kesildikten sonra kişiye ilkyardım yapmak üzere dokunmanın hiçbir sakıncası yoktur. Akım kesildikten sonra kişinin size elektrik aktarması (yani sizde de elektrik çarpması olması) söz konusu değildir. O nedenle dokunmaktan korkmayın.

İlkyardım:

- ABC* değerlendirilir ve devamlılığı sağlanır. Gerekliyse TYD (Temel Yaşam Desteği) sağlanır. Unutmayınız ki elektrik akımına kapılma nedeniyle kalbi durmuş kişileri hemen başlatılan TYD ile hayata döndürme şansı çok yüksektir.
- Yanık yaraları varsa kuru steril pansumanla kapatılır.
- Olası kırıklar tespit edilerek atellenir.
- Tüm elektrik yanıkları hastanede daha ileri tedavi gerektiren ciddi yaralanmalardır.

A Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi
B Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)
C Dolaşımın değerlendirilmesi (Şah damarından 5 saniye nabız alınarak yapılır).

Soğuk Zincir

'PHARMACEUTICAL COLD CHAIN MANAGEMENT ON WHEELS 2014' Kapsamında DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ (WHO), PARENTERAL DRUG ASSOCIATION (PDA)' dan Dünya Çapında Önemli Sağlık Profesyonelleri Antalya Eczacı Odası Katkılarıyla Antalya Eczanelerinde İncelemelerde Bulundu...

Antalya Eczacı Odası, 13 Haziran 2014 Cuma günü Antalya merkezdeki 4 eczanede WHO (World Health Organization -Dünya Sağlık Örgütü) ve PDA (Parenteral Drug Association- Parenteral Kullanımlı İlaçlar Birliği)'nin ortak etkinliği olan Pharmaceutical Cold Chain Management On Wheels 2014 (Tekerlekler Üstünde İlaçta Soğuk Zincir Yönetimi 2014) kapsamında dünya çapında önemli sağlık profesyonellerini ağırladı.

Isıya duyarlı ilaç lojistiği ile ilgili danışman, bilim adamı, doktor, ilaç imalatçısı, yasa düzenleyici kamu personeli, sertifikasyon/validasyon uzmanı, sektörel eğitimci ve spesifik taşıma ekipmanları imalatçısı yönetici ve uzmanlarından oluşan katılımcılarla beraber Antalya Eczacı Odası, bu farklı eğitim ve inceleme etkinliğine eczanelerde soğuk zincir uygulamalarının işleyişi ile eczane ayağına dahil oldu.

Program; bir otobüs dolusu profesyonelin İzmir, Aydın, Muğla ve Antalya'da soğuk zincir uygulamalarını incelemek üzere ilaç dağıtım kuruluşları, Sağlık Bakanlığı'nın aşılama üniteleri, soğuk hava depoları ve eczaneleri ziyaretini kapsadı. 9-14 Haziran tarihlerinde yapılan bu eğitime Malezya, Hindistan, İsviçre, ABD, Tayland, Güney Afrika Cumhuriyeti de dahil olmak üzere 6 değişik ülkeden toplam 15 kişi ve 3 eğitimci

katıldı.

'Tekerlekler Üstünde İlaçta Soğuk Zincir Yönetimi' nedir?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Bağışıklama, Aşılar ve Biyolojikler Departmanı (IVB); Kalite, Güvenlik ve Standartlar (QSS) ekibi aşı regülasyonunda kapasitelerini genişletmek ve güçlendirmek için ülkeleri destekliyor. Bu destekle birlikte yine WHO/ IVB/ QSS akredite eğitim merkezleri aracılığı ile Aşı Kalitesi için Küresel Öğrenme Fırsatlarını yönetir ve çeşitli eğitim fırsatları sunar.

'Tekerlekler Üstünde İlaçta Soğuk Zincir Yönetimi'; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Parenteral Kullanımlı İlaçlar Birliği (PDA)'nin Tıp Kurumu ile ortaklaşa düzenlenen eğitim kursudur. Bu kurs ilk kez 2008 yılında Türkiye'de yapılmıştır.

İlaç tedarik zincirinin üyelerinin, ısıya duyarlı ürünlerin depolama, ulaştırma ve taşıma sırasında karşılanacak çeşitli küresel gereksinimleri vardır. Değişen ürün portföyleri, iyi depolama ve dağıtım uygulamaları için gereksinimler, mevzuat eğilimleri, kalite yönetimi ve risk değerlendirme faktörleri ilaçta soğuk zincir yönetimi için birçok zorluk getirmektedir.



Dünya Sağlık Örgütü'nün bu eğitimi düzenlemedeki amacı; ürünün hastaya uygulanmasına kadar geçen sürede tam bir soğuk zincir uygulamasını üretim sektörünün iç görüşünü katarak sağlamaktır.

Dünya Sağlık Örgütü QSS ekibi Birleşmiş Milletler tedarik ajanslarına "aşı ön yeterlilik" hizmeti sağlar. Bu, aşılama hizmetlerinde kullanılan aşıların güvenli ve etkili olmasını ve bu hassas özellikler her bir ülkenin özel ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Aşıların paketlenmesi ve nakliyesinin validasyonu bu ön yeterlilik işleminin bir parçasıdır. WHO aşıların ambalajlama ve nakliyesi için uluslararası rehberler yayınlamaktadır.

Bu program sonunda katılımcılar ilaçta soğuk zincir uygulaması için gerekli mevzuat gereksinimini listeleme ve anlatma, soğuk zincirin her aşamasını gözlemlene ve değerlendirme fırsatını yakalıyorlar.

Sağlık için son derece önemli olan bu konuda katkı sağlamak Odamız için de onur verici olmuştur.



Florame

Provence'den gelen organik güzellik

Cilt Bakım Yağları

Argan Yağı



Kuru ve olgun ciltler için
Yenileyici ve onarıcı
Cilt kırışıklarına karşı etkilidir.
 abuk kırılan tırnakları güçlendirir.
Yıpranmış saçları güçlendirir.

Jojoba Yağı



Tüm cilt tipleri ve sa  tipleri için
Dengeleyici, sebum salgısını düzenleyici
Akneli cilde uygundur. Çatlak ve çizgilerin
oluşumunu önlemek için kullanılır.

Tatlı Badem Yağı



Hassas ve kuru ciltler için, bebekler için
Besleyici ve yumuşatıcı
Hamilelikteki çatlakların engellenmesi
için uygundur. Yeni doğan bebeklerin
hassas ciltlerinde uygulanır. Dökülen
kırpiklerin güçlendirilmesinde etkilidir.

Yaşlanma Karşıtı Bakım Yağı - iksir

 eriğindeki 14 çeşit organik bitkisel yağ  eriği ile yaşlanmaya ve yaşlanma
belirtilerine karşı m kemm l   z m
Cildi besler, onarır, nemlendirir, cilde canlılık ve parlaklık verir.
Sabah ve akşam düzenli kullanım ile, cildinizdeki farkı keşfedin.

Masaj Yağları

Kas ve Eklem Rahatlatıcı Etkili

 eriğindeki 12 çeşit organik bitkisel yağ  eriği ile vücudunuzdaki
tüm gerginliği alır ve yatıştırır. Spor sonrası veya rahatsızlık
duyduğunuz bölgelere uygulayabilirsiniz.

Sakinleştirici Etkili

Özenle seçilen Portakal, Lavandin, Turunç yaprağı ve Papatya gibi
bitkilerin esansiyel yağlarından oluşturulan bu karışım sizi rahatlatır
ve yatıştırırken,  eriğindeki Kayısı  ekirdeği, Jojoba ve tatlı Badem
Yağları yağları ile cildinizi besler ve korur.



Tüm Seçkin Eczanelerde

www.florame.com.tr

Aromaterapi nedir?

Aromaterapi, esansiyel yağların fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlık ve iyilik (wellness) ve güzellik için çeşitli metodlarla uygulanmasıdır.

Aromaterapi, latince kökenli bir sözcüktür. Aroma koku, terapi tedavi demektir. Yani kokulu bitkilerden elde edilen esansiyel yağlar ile tedavi anlamına gelir.

Bugün Avrupa'da birçok hastalığın tedavisinde uygulanan bir tedavi yöntemidir. Özellikle Almanya, Fransa, İsviçre, Avusturya, İngiltere, İtalya gibi pek çok ülkede doktorlar tarafından reçete edilmekte ve eczacılar tarafından önerilip uygulanmaktadır.

Geleneksel olarak, aromatik bitkilerin en önemli kullanım alanları **mikropların yayılımının önlenmesi, koku yoluyla iyileştirme ve psikolojik rahatlama, kozmetik ve cilt bakımı**dır. Bu kullanım alanları günümüzde hala geçerlidir.

Aromaterapi nasıl uygulanır?

Aromaterapinin temeli, esansiyel (uçucu) yağların vücuda değişik şekillerde uygulanmasına dayanır. Birçok uygulama yöntemi vardır. Bunlar içinde en çok kullanılanları şunlardır:

- **Masaj yoluyla:** Masaj sırasında cilt tarafından emilen yağ, içeriğindeki aktif bileşenlerle ihtiyacı olan bölgeye gönderilir ve vücut tarafından kullanılır.
- **Koku yoluyla:** Kokunun insan üzerinde etkisi yüksektir. Özellikle sinir sistemi üzerinde çok etkilidir. Esansiyel yağlar çeşitlerine göre, rahatlatıcı, sakinleştirici, uyarıcı, konsantre edici gibi özellikler taşırlar. Kişinin bulunduğu ortam (çalıştığı yer, dinlenme veya yatak odası gibi) esansiyel yağların kokusu ile kokulandırılarak, istenen etki elde edilebilir.
- **Hava yayılımıyla:** Özellikle antibakteriyel



ve antiviral etki istenen ortamlarda (kalabalık yerler, hastaneler, iş yerleri, hastalık bulunan ortamlar gibi) bu etkiye sahip esansiyel yağlar (limon, lavanta, tea tree gibi) kullanılarak Hava Yayıncı cihaz ile uygulama yapılabilir.

- **Kompres yoluyla:** Burkulma, iltihaplanma gibi problemlerde ihtiyaca yönelik esansiyel yağ sıcak ya da soğuk kompreslerle kullanılır.
- **Teneffüs / buğu yoluyla:** Solunum yolları enfeksiyonları gibi durumlarda nefesi açmak ve mikropları dezenfekte etmek için kullanılır.

- **Banyo yoluyla:** Aromaterapistin belirlediği dozajlara uygun olarak hazırlanan yağ karışımı, uygun süre ve ısıda banyo ile uygulanır.

Esansiyel yağlar nasıl etkili olur?

Esansiyel yağlar kokulu bitkilerden elde edilen çok konsantre ve etkili yağlardır. Kokulu bitkilere örnek olarak, gül, ıtır, papatya, lavanta, biberiye, sedir, limon, bergamut, nane verilebilir. Bu bitkilerin değişik bölümleri; örneğin yapraklar,

çiçekler, kabuk, kökler, tohumlar ve meyveler- buhar yoluyla damıtılarak esansiyel yağ elde edilir. Bazı bitkilerde ise, yalnızca sıkma yoluyla yağ elde edilir (bergamut, limon gibi meyvelerin kabuklarından).

Hangi bitkiden ne kadar esansiyel yağ elde edileceği çok farklı olabilir. Örneğin 100 gram esansiyel yağ çıkarmak için gereken bitki miktarı;

- 1 ton Melisa
- 400 kg gül
- 15 kg Lavanta
- 3 ila 10 kg arası Ökalyptus (yapraklar)

Bu oranlar bazı esansiyel yağların neden pahalı ve özel ambalajlama gerektirdiğini açıklar.

Her esansiyel yağ kaliteli midir?

Hayır, piyasada bulunan her esansiyel yağ kaliteli değildir. Hatta maalesef, piyasada sentetik içerikli pek çok yağ, saf yağ olarak sunulmaktadır. Bu nedenle yağ alırken, mutlaka aşağıdaki özelliklere dikkat etmek gerekir:

Etiket: Ürün kaliteli ise, etiketinde aşağıdaki bilgiler bulunmalıdır:

- Esansiyel yağın latince adı (bilimsel olarak bitkilerin doğru sınıflandırılması latince olarak yapılmaktadır)
- Bitkinin yetiştirildiği ülke ya da bölge (bitkinin özelliği yetiştirildiği coğrafyadan etkilendiği için bu da önemli bir bilgidir)
- Son kullanma tarihi

Tarım metodu: Bitkilerin, yetiştirilmesi sırasında kullanılan tarım ilaçları ve hormonlu gübrelerden elde edilmesi, bitkiden gelen esansiyel yağı direkt etkileyeceğinden, yetiştirme metodunun organik tarım olması önemlidir. Organik tarımla elde edilen bitkilerin kullanılması durumunda, bunu belirten organik sertifika işaret ve logosu ürün ambalajı üzerinde mutlaka aranmalıdır.

Ambalaj: Kaliteli ürünler, koyu renk (kahverengi veya koyu mavi) cam şişelerde ve damlalıklı kapakla satılır. Bu yağın ısı ve ışıktan etkilenmemesi açısından önemlidir.

Aromaterapi uygulamalarında dikkat edilecek hususlar

Bazı esansiyel yağları kullanırken özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Bunlar her biri için ayrı belirtilmelidir.

Yine de genel olarak, aşağıdaki tavsiyelere uyulması önemlidir:

- Esansiyel yağlar harici kullanım içindir ve bir sabit yağın ya da banyonun içinde seyreltilmelidir.
- Esansiyel yağlar oldukça aktif maddelerdir, bu nedenle kullanım metodu, önerilen dozlar ve öneriler dikkatle incelenmelidir.
- Esansiyel yağlar çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurulmalıdır.



- Allerjik durumu olanlarda, kullanım öncesi cilt denemesi yapılmalıdır.
- Esansiyel yağlar hamilelikte ve 36 ay altı bebeklerde hekime danışmadan kullanılmamalıdır.
- Esansiyel yağların aile için kullanımı 3 yaş itibarıyla uygundur.

Aromaterapi uygulamaları ile ilgili önemli bilgiler

Kullanım konusunda mutlaka eczacınızdan bilgi alınız. Eczacınız size, hangi esansiyel yağı, ne miktarda ve nasıl uygulayacağınız konusunda yol gösterecektir.

Doktora veya eczacınıza danışmadan bu yağları kullanmak, ilaçları bilinçsizce kullanmak kadar risklidir.

Esansiyel yağlar tek başlarına çok nadiren uygulanır. Esansiyel yağlar cilde tahriş edici etkiye sahip olabilirler; bu nedenle kullanmadan önce vücut tarafından emilimi olan yağlar (tatlı badem, fındık, üzüm çekirdeği, jojoba, argan gibi) ile seyreltilmelidir.

Doğru olarak uygulandığında, aromaterapi ile yaşam kalitenizi yükseltebilir ve hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde bitkilerin iyileştirici gücünden yararlanabilirsiniz.

Florame Hakkında

Florame 20 yıllık geçmişe ile sertifikalı organik kozmetik ürünlere sahip bir Fransız markası. İlk ortaya çıkışı aromaterapi ile olan marka günümüzde aromaterapi alanında Avrupa'da en iyi bilinen firmalardan birisi. Daha sonrasında Aromaterapi alanındaki tecrübelerini organik kozmetiğe de taşıyan Florame, şu anda her iki alanda da öncü bir marka. Tümü Ecocert sertifikalı organik kozmetik ürünleri ve %100 saf ve organik aromaterapi ürünleriyle tüm seçkin eczanelerde...



Dünyanın En Güzel Annesine...

Biliriz ki o bizim için dünyanın en güzel annesi.. Biliriz ki sadece bir gün hatırlanmayacak kadar özel, ama yine de öyle bir kaptırmışız ki kendimizi hayat işlerine.. Dur der; bugün anneler günü en son ne zaman bir şeyler yaptın onun için..

Ve 1908 yılından itibaren de özeldir bugün insan hayatlarında..

Her yıl mayıs ayının ikinci pazar günü kutlanır anneler günü.. Ülkemizde de bu güne dair **gazetelerde** annelerle ilgili yazılar, anılar, şiirler yayınlanır. Radyo ve televizyonda anne sevgisini konu eden konuşmalar yapılır. Türk Kadınlar Birliği'nin şubesi olan illerde yılın anneleri seçilir. Okullarımızda ayrıca Anneler Günü nedeniyle toplantılar düzenlenir. Bu toplantılarda okunan şiirler, söylenen **türküler**, şarkılar, annelere armağan edilir.

Annelerimiz için ayırmış olduğumuz zaman, bir demet kır çiçeği, bir güzel söz,yanağına kondurduğumuz öpücükler onlara bu günü anlamlı kılacaktır..

Merhum bir yazarımız, annesi ile ilgili unutamadığı bir anısını anlatıyor.

"ANNEM"

Annemle ilgili bir anımı bir de annemin fotoğrafını istemişsiniz.

Annemin hiç fotoğrafı yoktu.

1926 yılında yirmi altı yaşındayken veremden ölen annem bütün yaşamında resim çekti. Çünkü o zaman bizim ortamımızda - yeni kuşaklar pek şaşacaklar belki de - resim çekmek günah sayılırdı. Yalnız, askerlik gibi resmi işleri için erkekler vesikalık resim çektirirlerdi.

Annem ölüm döşeğindeyken ben okuduğum yatılı okuldan çoktan kaçmıştım; ama bunu



annem de babam da bilmiyordu.

Ölümünden üç gün öncesinden, beni annemin yanına sokmuyorlardı. Ölümünden bir gün önceydi. Annemi yattığı odanın kapısından içerde konuşulanları dinliyordum. Annemin şu sözlerini duydum;

- Oğlum yatılı okulda ya, artık gözlerim açık gitmeyeceğim... Oysa ben bir okul kaçağıydım. Parasız yatılı okuldan kaçmıştım.

Annemin bu sözlerini duyunca, ağlayarak evden çıktım. O zaman on bir yaşındaydım.

Ertesi gün de annem öldü. Sesi hep kulağımdaydı.

- «Oğlum yatılı okulda ya, artık gözlerim

açık gitmeyeceğim..»

Okumamın tek nedeni annemin bu sözleriydi. Bütün hayatımda annemin duyabildiğim bu sözleri kulağımdan hiç eksilmedi. Hep onun bu sözlerini düşündüm. Yalnız bunun için okudum, okula gitmenin yollarını aradım. Onun sözleri beni kamçılardı. Yoksa, okul kaçkını on bir yaşındaki ben, bir daha hiç okula gidecek değildim. Beni okula göndermeye zorlayacak kimse de yoktu, yoksulduk.

Bugünkü kişiliğimi, anneme, özellikle annemin duyduğum son sözlerine borçluyum."

AZİZ NESİN

Spor

Aslında hepimiz spor yapmak isteriz. Ama nedense bir türlü başlayamayız. Gerekçelerimiz hep hazırdır. İş yerinde geçen yoğun bir gün, bir önceki akşam iyi uyuyamama, halsizlik, çok aç olma ya da çok yemiş olmak ve de en önemlisi zamanın olmaması.

Evet spor yapmak için yeterli zamanımız genelde olmaz. Haksız da değiliz. Evden kalkıp salona gitmek, ısınmak için biraz yürüyüp sonra ilgi alanına göre bir şeyler yapıp tekrar eve geri dönmek.. Nerden baksanız birkaç saat sürer. Nerede bir de o kadar boş vakit. Spor salonuna vereceğimiz aylık ücretler de cabası.

Gerçekten samimiyseniz size bir önerimiz var. Evinizden çıkmadan, hiçbir spor malzemesine ihtiyaç duymadan günlük sadece 10 dakikanızı ayırarak hem sağlıklı olabilmeniz hem de kilo kontrolünüzü sağlamanız mümkün.

Bu sayımızdan başlayarak sizler için evinizde yapabileceğiniz hem de spor salonunda yapılan egzersizler kadar etkili tüm vücudu aynı anda çalıştıran workoutlar paylaşacağız.

Bu antrenman programında tüm vücudu aynı anda çalıştırıp, metabolizma hızını yükseltmeyi planlıyoruz ki vücudumuz egzersiz sırasında ve sonrasında yakıt olarak yağları kullansın.

Yöntem:

Program 3 hareketten oluşuyor. Hareketler arka arkaya araların da dinlenme süresi olmadan (süperset) yapılacak. Süpersetler arasında 60 saniye dinlenip bu döngüyü kondisyon durumumuza göre 8-10-20 dakika boyunca tekrarlayacağız. Kolay gelsin.

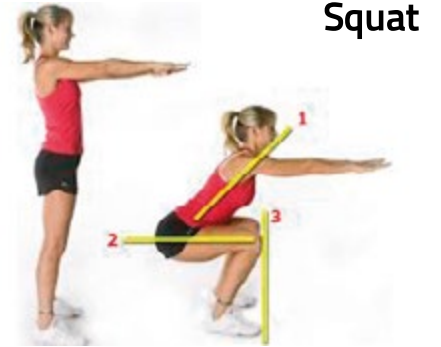
1-Jumpin Jack

İlk hareketimizde 25 tekrar yapılacak



2-Squat

İkinci hareket 25 tekrar



3-Plank

Son hareket 30 saniye yapılacak.

1-2-3 60 saniye dinlenme 1-2-3 60 saniye dinlenme 1-2-3 60 saniye dinlenme..... (8 dakika boyunca)

Plank

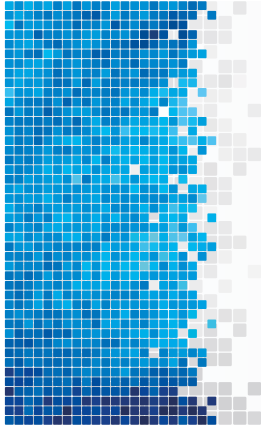


İMUNEX Q10

CoenzymQ10 ve beta glukan 1,3/1,6 içeriğinin tamamlayıcı etkileri ile dört mevsim kullanılabilen, hücreler için zorunlu yaşamsal enerjiyi arttıran doğal bir biyolojik ajandır.

Beta glukan 1,3/1,6 ekme mayasından(Saccharomyces cerevisiae) elde edilen bağışıklık sistemini güçlendiren doğal bir maddedir. Bağışıklık cevabını arttırarak vücut savunma hücrelerinin patojenleri daha etkili şekilde yok etmesini sağlar.

CoenzimQ10 vücuttaki kimyasal reaksiyonlara enerji sağlamasında önemli rol oynayan elektron taşıma zincirinin esansiyel bir kofaktörü; mikrozom, mitokondri gibi çeşitli organelleri ve hücreleri çevreleyen lipid membranların bileşeni olan lipofilik bir antioksidandır. Hücre ve dokularda serbest radikal oksidasyonunu önleyerek hücre yaşlanmasına engel olur, özellikle orta yaştan itibaren çevresel faktörlerin de etkisi ile vücut tarafından üretimi ve miktarı hızla azalır. İmunex Q10 antioksidan olarak anti-ageing desteği sağlar. Hücreler sağladığı enerji ile daha uzun yaşamalarını sağlar, serbest radikalleri temizleyerek yaşlanmayı geciktirir. Enerji üretimini ve fiziksel performansı artırır, hücrelerde enerji üretimini artırır ve bu rolü ile kas fonksiyonlarının düzenlenmesi ve yorgunluğun azaltılmasında destek sağlar. Bağışıklığı güçlendirir, bağışıklık sistemini stimüle eder, enfeksiyonlara karşı direnci artırır, kolesterol yönetimi sağlar.



SEROTIS Kulak Temizleme Köpüğü

Serumen (kulak kiri), normalde vücudun kendini temizleme özelliği sayesinde dış kulak yolundan kulak kepçesine doğru kendiliğinden atılır. Ancak bazen fazla miktarda salgılanabilir ve bekledikçe sertleşebilir ve bu şekilde kulaktan kendiliğinden atılamaz. Bu gibi durumlarda Serotis kulak temizleme köpüğü hem yetişkinlerin hem de çocukların imdadına yetişen bir ürün..

BİFİFORM SACHET

Biform Sachet, mide-bağırsak florasını dengelemek amacıyla hazırlanmış sinbiyotik bir üründür. Probiyotik suşların "Altın standardı" olarak kabul edilmiş etkinliği kanıtlanmış Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) ve Bifidobacterium animalis Probiyotik suşlarını içerir. Sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkıda bulunur. İshal, gaz ve kabızlık gibi sindirim sistemi problemlerini gidermeye yardımcı olur. Biform Sachet Probiyotik bileşen de içermektedir. Prebiyotikler sindirim ve bağışıklık sistemini düzenleyen ve destekleyen Probiyotik bakterilerin bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. Organizmanın doğal koruyucu mekanizmalarını güçlendirir. Bağırsak florasında yararlı/zararlı mikroorganizma dengesini korur. Ambalajında 21 saşe içerir. Saşeler içindeki toz 1 bardak suda eritilerek içilir. Günde bir sefer kullanılmalıdır. Portakal ahududu tadındadır. Koruyucu maddeler, şeker, alkol veya yapay renklendirici maddeleri içermez. Oda sıcaklığında muhafaza edilir. Laktoz intoleransı olan kişiler tarafından kullanılabilir.



CİLT BAKIMI

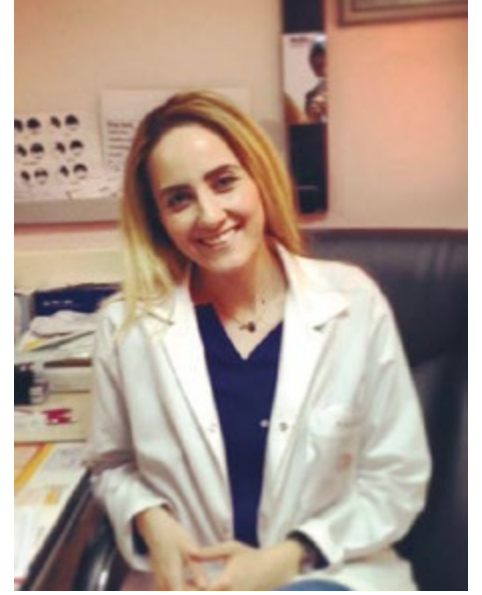
Cilt bakımında güneşten korunmanın önemi...

Deri, vücudumuzdaki en büyük organdır. Çevresel zararlı faktörlere karşı örtü görevi görür. Ultraviyole (UV) ışınlarının zararlarına karşı koruma sağlar, duyuda rol alır, vücut ısını düzenler, bağışıklık işlevi ve vitamin D sentezinde rolü vardır.

Bu kadar önemli görevleri olan cildimizi uygun bir temizleyici, günlük nemlendirici, güneşten koruyucu, uygun makyaj ürünleri ile her zamankinden canlı tutmak mümkündür. Bunun yanı sıra günlük yeterli miktarda su tüketmek, sigara- alkol, stres gibi genel

sağlığımız kadar cilt sağlığımızı da olumsuz etkileyebilecek faktörlerden uzak durmak da önemlidir.

Günümüzde kozmetik sektöründeki gelişmeyle birlikte her geçen gün yeni güneş koruyucu ürünler piyasaya sürülmektedir.



Hazırlayan
Uzm. Dr. Aslı Şahin
Deri ve Zührevi Hastalıkları

Bu kadar çeşitlilik içinde doğru ürünü seçmek de önem taşımaktadır. Öncelikle iyi bir güneşten koruyucunun hem UV-A, hem UV-B'ye karşı koruma içermesi gerekmektedir. Koruma faktörü cildin güneş hassasiyetine bağlı olarak tercih edilmelidir. Koruyuculuğu 4-12 arasında olan ürünler hafif; 12-30 arasında olanlar orta; 30 ve üzeri olan ürünler ise yüksek koruyuculuk sağlar. Günlük nemlendiricilerimizin ve cilt makyajımızda kullandığımız ürünlerin güneş koruyucu içermesi de koruyuculuğu arttıran etmenlerdir. Geniş şapkalar, güneş gözlükleri, kalın dokunmuş kıyafetlerin de korunmada önemi büyüktür. Cilt tipine uygun ürün seçimi gerekmekte olup; akne ve yağlanmaya meyilli ciltlerde su bazlı, losyon formülasyonunda olan ürünler tercih edilirken; alerjik ve kuru ciltlerde krem bazlı ürünler tercih edilmelidir.

Farklı cilt tiplerine sahip kişilerde güneşe karşı reaksiyonlar da farklı oranlarda olmaktadır.

Örneğin kızıl, sarışın, açık ten rengine sahip kişiler esmer ten rengine sahip kişilere göre güneş ışınlarına daha fazla hassasiyet gösterirler. Bu kişisel farklılıkların yanı sıra yaşanan yerin coğrafik ve iklim özellikleri de önemlidir. Bulutlar güneş ışınlarını büyük oranda soğurur. Ancak güneş hassasiyetine sahip ciltlerde bulutlu havalarda da





korunma gerekir. Deniz seviyesinden yukarı çıkıldıkça UV'nin etkisi daha da artar. Ancak deniz seviyesinde de yansıma'ya bağılı olarak UV etkisi çoğalmaktadır. Bunun yanı sıra kar, güneşi iyi yansıttığından, özellikle kış sporlarıyla uğraşanlarda da yüksek koruma önerilmektedir.

Güneş koruyucu ürünlerin nasıl kullanılması gerektiği sık sorulan sorular arasındadır.

Aslında önerilen miktar tüm vücut için toplamda 30 ml'dir. Ancak bu miktar neredeyse bir ürünün tamamı kadar olduğu için pratikte daha farklı önerilmektedir. Yarım çay kaşığından biraz fazla ürün yüz, boyun ve her iki kola; bir çay kaşığından biraz fazla ürün ise göğüs, sırt ve her iki bacağı uygulanmalıdır. Uygulama sıklığı deniz, havuz gibi yerlerde iki saatte bir, gündelik zamanda ise dört saatte bir yapılmalıdır.

1900'lü yıllardan önce beyaz ten kusursuz güzellik unsuru olarak görülürken, son yıllarda bronzlaşma, kusurları kapatma ve daha iyi bir kozmetik duruş sağladığı için sıkça tercih edilmektedir. Tatil sonrası çevrenin 'ne güzel bronzlaşmışsın' ya da 'hiç bronzlaşmamışsın, tatile gittiğin belli olmuyor' gibi yorumlarda bulunması

bronzlaşmayı birçok kişi için cazip kılmaktadır. Yazın beyaz bir tenle tatile gitmekten çekinenler kış aylarından itibaren solaryumlara akın edenlerin sayısı azımsanmayacak kadar fazladır. Oysa bronz görünüm aslında buz dağının görünen kısmıdır. Güneş, cilt renginde bronzlaşmaya neden olurken, cilt altında ise cilt kanseri, ciltte erken yaşlanma gibi hücrel değişikliklere neden olmaktadır. Buna bağılı olarak cilt erken yaşlarda matlaşır, cansız bir görünüm kazanır. Ayrıca sarkma, gözeneklerde ve kılcal damarlarda

belirginleşme, düzensiz lekelenmelerle kozmetik görünüm bozulurken, en önemlisi cilt kanseri gelişimi için gereken değişiklikler hücrel düzeyde baş göstererek adeta cilt kanseri için bombanın pimi çekilmiş olur.

Yaşlanma belirtilerinin ilk gözle görünür kısmı cildimizdir.

Cilt yaşlanmasında genetik faktörlerin yanı sıra güneş ışığı da büyük öneme sahiptir. Düzenli güneş koruyucu ürünler kullandığımızda, dış etkenlere bağılı yaşlanmayı büyük oranda engellemiş oluruz. Bununla beraber antioksidandan zengin taze meyve, sebzeler tüketmek, ayrıca vitamin (A,C,E,B), selenyum, alfa-lipoik asit, koenzim Q, yeşil çay, üzüm çekirdeği ekstraktlarını dönüşümlü nütisyonel destek olarak almak ve antioksidan içeren nemlendirici ürünler tercih etmek de önemlidir.

Güneşten koruyucu ürünleri düzenli olarak kullanmak sizi güneş etkisiyle oluşan cilt hastalıklarından koruyacak; dermatoloğunuzla olan diyalogunuz ve kullanacağınız doğru ürünlerle genç kalmak artık bir sır olmaktan çıkacaktır.



GOTU KOLA

(Centella Asiatica)

Afrika, Asya, Avustralya, Hindistan ve Güney Amerika gibi tropikal ve yarı tropikal bölgelerde yetişen bir bitkidir. Özellikle Hindistan'da, meditasyona yardımcı ve AYURVEDA için kullanılmaktadır.

Baş bölgesindeki enerji merkezi olan baş çakrasını ve beynin sağ ve sol yarımküreleri arasındaki dengeyi geliştirdiğine inanılmaktadır.

Gotu Kola üzerinde yapılan kimyasal çalışmalar bitkinin önemli 3 ana etken maddeye sahip olduğunu göstermiştir. Bunlardan ilki bir triterpen glikozid bileşiği olan ve antibiyotik özelliği bulunan Asiaticoside'dir. Bu madde kırık dokuları destekler, kan damarlarını güçlendirir ve beyinde nörotransmitterlerin üretimine yardımcı olur. Asiaticoside, cüzzama neden olan bakterinin koruyucu çeperini parçalayarak bağışıklık sisteminin bakteriyi yok etmesini kolaylaştırır. Ayrıca sağlıklı bir cilt için gerekli olan lipid ve protein oluşumunu teşvik eder. Bununla birlikte doku gelişiminin çeşitli aşamalarını olumlu yönde etkiler. Bunlar arasında; yara veya ülserlerden sonra derinin yenilenme işlemi olan keratinizasyon, dokuların onarılmasında ilk basamak olan kollajen sentezi, saç ve tırnak gelişimi ve kırık dokuların onarımının desteklenmesi gelmektedir.

Gotu Kola; dolaşım sistemi üzerinde de pozitif etkilere sahiptir. Vücuttaki kılcal damarlar dahil tüm damarları güçlendirerek kan akışını olumlu yönde etkilemektedir. Beyne oksijen sağlayan damarları korur. Nörotransmitterler üzerindeki etkisi sayesinde hafıza zayıflığı, unutkanlık ve konsantrasyon sorunlarına yardımcı olur. Bu özelliği sayesinde Gotu Kola "Beyin Gıdası" olarak bilinmektedir.

Özellikle hareketsiz kişilerde flebit (toplardamar yangısı), varis, bacak krampları, bacak şişkinliği, karıncalanma ve



selülit gibi sorunlarda hem koruyucu olarak hem de bacaklardaki yetersiz kan akımını arttırmak suretiyle tedaviye yardımcı olarak kullanılmaktadır.

Gotu Kola da bulunan ikinci önemli etken madde bir saponin glikozid bileşiği olan Brahmoside'dir. Bu etken madde diüretik (idrar arttırıcı) ve hafif yatıştırıcı etkiye sahiptir. Bu etken madde sayesinde tansiyon düşürücü, endişe ve kaygı giderici, anti-stres özellikli ve uykusuzluk problemlerini gidermeye yardımcıdır.

Gotu Kola içerisindeki son önemli etken madde ise madecassoside'dir. Madecassoside kuvvetli bir anti-enflamatuar (iltihap giderici) glikoziddir.

Madecassoside ayrıca ikinci ve üçüncü derece cilt yanıklarında oldukça etkili bir etken maddedir.

Bitki ayrıca Vitamin K, magnezyum, kalsiyum ve sodyum içermektedir.

Gotu Kola bitkisi standardize edilmiş şekillerde tabletler halinde eczanelerde bulunmaktadır. İçeriğindeki madecassoside etken maddesi de krem formunda yara ve yanıklarda kullanılmak üzere yine eczanelerde bulunmaktadır. Bilinen bir yan etkisi bulunmamasına karşılık mutlaka bir doktor kontrolünde kullanılması tavsiye edilmektedir. Hamilelere ve emziren annelere ise önerilmemektedir.

Soma'da babasız ilk "Babalar Günü"

Soma'daki maden faciasında şehit olan 301 madencinin 432 çocuğu Babalar Günü'nü bu yıl ilk kez babasız geçirdi.

"Hiçbir kömür
ısıtamayacak
babaları madende
ölmüş çocukların
yüreğini..."



Soma'daki maden işçilerinin çocuklarının en büyük zenginliği bir babalarının oluşuydu belki de.

Onları omuzlarına alıp gezdirecek uyu yakaldıklarında kucaklayıp yataklarına

taşıyacak bir babalarının olması. Yaşamlarının en büyük zenginliğini, güvenle tuttıkları en güçlü eli kaybeden Somalı çocuklar için Babalar Günü en acı güne döndü...

Ne acı tesadüftür ki Babalar Günü ilk olarak 1907 yılında Amerika'da meydana gelen bir maden kazasında çoğunluğun baba

olduğu 360 erkeğin ölümünün ardından her yıl önceleri anma günü olarak kutlanmaya başlanmış ve Batı Virginia'da meydana gelen bu talihsiz olay bugünlere uzanan babalar günü kutlamasının ilk adımını oluşturmuştur..



BİODER Tüy Azaltıcı Krem

İstenmeyen tüyler birçok kadın ve erkek için rahatsızlık verici olmakla birlikte bazı durumlarda psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Bioder kılları azaltan ve zayıflatan bir cilt bakım metodudur ve kişinin kendi kendine kullanabileceği bir yöntemdir. Belki Bioder'in başarısının temelinde sadece içerdiği bitkisel formülasyonun uygunluğunda değil, aynı zamanda pratik ve kullanışlı olmasındadır. Çünkü bir yöntemin kullanılabilirliği ne kadar kolaysa, başarı oranı da o denli yüksektir. Kullanılması pratik olmayan yöntemlerin başarı oranı çok düşüktür. Ama her yöntemde olduğu gibi tam başarı, ürünün doğru dengeli ve sürekli kullanılmasına bağlıdır.

Bioder alanında ilk biyolojik ve doğal azaltma ve inceltme kremidir.

Vücutta istenmeyen kılları bir nevi etkin bir perhize sokar, beslenmesini engeller, kıllar bundan sonra daha az, ince ve geç çıkar.

Bioder bununla beraber cildinizin günlük bakımını da yapar. Cildin PH değerini korurken cildin nemini ve sebumunu (yumuşaklığı) artırır.

Bioder günlük cilt bakım ihtiyacını karşılayacak şekilde formüle edilmiştir.

Bioder'i kullanırken günlük cilt bakımı için başka bir ürün kullanılması gerekmez.

Bioder alanında tek biyolojik ve doğal kıl büyüme inhibitörüdür. Bioder yönteminden yararlanmak için bilinen yöntemlerin ve cihazların hiçbirine ihtiyaç duyulmaz. Tedavi olabilmek için kıl rengin siyah, beyaz, kırmızı olması fark etmez.

Bioder sadece karatinizasyonu tamamlanmış terminal kıllarına değil, aynı zamanda medullası olmayan sarı tüylere de (vellus kıllarına da) etki eder.

SÜPER CONCENTRATED ISOFLAVONES

Isoflavonlar, fitoöstrojenler olarak bilinen ve soya ürünlerinde bulunan bileşiklerdir. Bunlar östrojen hormonuna kimyasal olarak benzerlik gösterirler. Hücrelerdeki östrojen reseptörlerine bağlanabilirler ve böylece iki önemli etki üretebilirler; vücutta östrojen seviyesi yüksekse Isoflavonlar fazla miktardaki östrojeni bloke edebilirler ve böylece yüksek hormon seviyesiyle gelişen hastalıkları (göğüs kanseri gibi) önleyebilirler. Bunun yanında vücutta östrojen seviyesi menopoz sonrasında olduğu gibi düşükse Isoflavonlar vücudun kendi östrojeninin yerini alabilir, sıcak basması gibi menopoz dönemi şikâyetlerini azaltır ve kemikleri korurlar. Menopoz sonrası dönemdeki kadınların soya proteini aldıklarında kemik yoğunluklarının arttığı bulunmuştur.

Isoflavonlar çok güçlü antioksidan ve antikoagülandırlar. Antioksidan özellikleri, göğüs, prostat ve endometrium gibi kanser türlerine karşı koruma göstermesini sağlar. Araştırmacılar isoflavone genistein'in tümör büyümesini ve kanlanmasını hızlandıran tyrosine protein kinase enzimini bloke ettiğini düşünmektedirler. Böylece tümörün büyümesi için gerekli yeni kılcal damarların oluşumu inhibe edilmiş olur.

Soya isoflavonları, LDL (kötü kolesterol) seviyesini azaltıp HDL (iyi kolesterol) seviyesini yükseltirler. Özellikle yüksek kolesterolde bu özelliği daha belirgindir, normale yakın kolesterol düzeylerinde aynı etkiyi daha yüksek dozlarda gösterirler. Ayrıca LDL kolesterolün oksidasyonunu da engellerler. LDL-oksidasyonu kan damarlarında plak oluşumunun ilk basamağıdır. Bunun yanında laboratuvar çalışmaları genistein'in kanın damarlarda pıhtı oluşturmalarını ve damar sertliğini önlediğini göstermiştir.



Savaş İnsanlık Suçudur!



Gözümüzün önünde bir savaş yaşanıyor. Tarihsel olarak Kürt, Arap ve Türkmen nüfusun toprakları olan Kobane'ye, adını sözde İslam Devleti koyan ancak İslam'ın bir hoşgörü dini olduğundan habersiz olan teröristler acımasızca saldırıyor. İnsanlar sınırın iki tarafında köylerini boşaltmaya

zorlanıyor. İnsanlığın yarattığı tarihsel ve kültürel miras, onun da ötesinde bir arada yaşama kültürü her geçen dakika daha fazla zarar görüyor.

Aynı biçimde Türkiye'de de Kobane ile dayanışma eylemleri sırasında kullanılan orantısız şiddet, 6 ilde sıkıyönetim ilan

edilmiş olması ve özellikle provakasyona açık olan bu ortamda gerçekleşen saldırılar sonucu şu ana kadar 14 yurttaşımızın hayatını kaybetmesi bizleri ilerleyen günlerde daha da vahim tablolarla karşılaşma endişesine sürüklüyor. Bizler, herkese sağduyu çağrısı yapıyor, sorunların demokrasinin olanakları içinde ve herkese eşit bir mesafede durarak çözülmesini istiyoruz.

Sağlık çalışanları olarak, savaşın temel bir yaşam hakkı ihlali olduğu gerçeğinden hareketle, bu savaşın bir an önce bitirilmesi için uluslararası toplumu göreve davet etmeyi bir sorumluluk sayıyor, yaralananlar içinse hem Türkiye hem de Suriye tarafında gerekli tüm sağlık önlemlerinin alınması için yetkilileri göreve çağırıyoruz.

**TÜRK ECZACILARI
BİRLİĞİ MERKEZ HEYETİ**



Ergenlik Dönemi ve İletişim

Ergenlik (puberte) çocukluk çağı ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Ergenlik dönemi (buluş çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir.

Bu dönem "fırtına-gerginlik" dönemi olarak da bilinir. Çocukluk çağı olarak adlandırılan yaşlarda sosyal toplum bilinci gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde toplumsal kabullenme, bir grubun parçası olma (süperego ve ego) kavramları gelişir. Ergenlik belirtilerinin görülmesinde kızlar ve erkekler arasında farklar vardır.. Kızların 10 yaşından, erkeklerin 12 yaşından itibaren ergenliğe adım attığı kabul edilir.

Kızlarda Ergenlik Belirtileri; Ergenlikte genç kızlarda sırasıyla öncelikle göğüsler belirginleşir (telarj), sonra cinsel bölgelerde kıllanmalar oluşur (puborj), sonra da adet görülmeye başlanır (menarj). Kız çocukları ergenliğe erkeklere göre daha erken girerler. Bu nedenle bu dönemde kızlar erkeklerden fiziksel olarak birkaç yıl önce gelişirler. Pek çok genç kız yeni gelişmeye başlayan vücutları ve bırakmak zorunda kaldıkları çocukluk dönemleri için karışık duygular



yaşar. Özellikle de göğüslerinin büyümesi ve regl döneminin başlaması kararsızlık içinde geçen bir süreçtir. Örneğin birçok genç kız regl dönemini heyecanla beklerken, ilk aybaşlarından sonra pişmanlık hisseder. Diğer taraftan çocukluk dönemini bırakmak ve kadın olmaya başlama fikri birçok genç kız için korkutucudur.

Erkeklerde Ergenlik Belirtileri: Erkeklerde ergenlik döneminde vücut ağırlığı artmaz, aksine kilo verirler. Boyları 10-30 cm uzar. Ses kalınlaşmaya başlayarak erkeğe has biçimde kalınlaşır. Deri yağlanır ve sivilce çıkar. Pubertal atılım adı verilen boyca uzama ile hacimce irileşme başlar. Kas dokusu artarak vücuda iri, erkeksi

görünüm verir. Yüz, kollar, göğüs ve bacaklar erkeğe has biçimde tüylenir, penis ve çevresi kıllanır. Androjen (erkeklik hormonu) salgısının zirve yapması nedeniyle penis ve testisler olgunlaşmaya başlar. Cinsel yönelime bağlı olarak karşı cinse karşı büyük bir ilgi duyar ve bu ilgisini onlara yansıtırlar.

Ergen bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir.

Ergen ne hisseder, nasıl davranmak ister?

1) Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişiklik gösterebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabullenmesi ve her defasında "daha dün iyiydin, şimdi ne oldu?" türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

2) Bu dönemde ergen duygularını çok



dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları, gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade eder niteliktedir.

3) Diğer dönemlere göre daha yoğun hayaller kurar ve zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.

4) Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.

5) Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi adeta büyümeye harcanıyor gibidir.

6) Yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.

7) Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.

8) Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

9) Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacı giderebilir.

Ergenlik çağındaki çocuğunuzla nasıl iletişim kurabilirsiniz?

Çocukken size her şeyi anlatırdı. Şimdi ise ergenlik çağına girdi ve sizinle hiçbir şey paylaşmıyor. Onunla konuşmaya çalışıyorsunuz ancak kısa kısa cevaplar veriyor ya da aranızda bir anda tartışma çıkıyor. Ve ev savaş alanına giriyor.

Ergenlik çağındaki çocuğunuzla konuşmayı öğrenmeniz mümkün. Ancak önce bunu yapmayı zorlaştıran iki etkene bakmak gerekir.

Neden böyle davranıyor?

1) Bağımsız olma arzusu: Ergenlik çağındaki çocuğunuzun sorumluluk sahibi bir yetişkin olması için yaşamın zorlu yollarında ilerlemeyi öğrenmesi gerekir. Elbette bazı gençler gerektiğinden daha fazla özgürlük ister, öte yandan bazı anne babalar da çocuklarına olabileceğinden daha az özgürlük tanır. Bu çekişme, hem anne baba hem de çocuk üzerinde ciddi bir gerginliğe sebep olabilir. Genelde "18 yaşına geldiğimde bana daha fazla özgürlük verilmezse evden ayrılıyorum" düşüncesini taşırlar.

2) Mantık yürütme tarzı: Küçük çocuklar somut düşünmeye eğilimlidir, yani bir şey onlara göre ya siyahtır ya da beyaz; fakat çoğu genç bir meseledeki gri olanları algılayabilir. Bu, mantık yürütmenin önemli bir yönüdür ve gencin sağlam bir yargı yeteneği geliştirmesine yardım eder. Şöyle ki, adil olmak bir çocuk için çok basit bir kavramdır. Bir keki annem ikiye böldü, yarısını bana, yarısını arkadaşşıma, kardeşime...vs. verdi. Bu çocuğun adalet anlayışını bir matematik formülüne indirgemıştır. Ancak gençler, adalet kavramının bu kadar basit olmadığını farkındadır. Ne de olsa adil davranmak her zaman eşit davranmak, eşit davranmak da her zaman adil olmak anlamına gelmez. Mantık yürütmesi, ergenlik çağındaki çocuğunuzun bu tarz karmaşık meselelerle boğuşmasına neden olur. Ancak bu durum sizinle de boğuşmasına yol açabilir.

Siz ne yapabilirsiniz?

Mümkün olduğunca sıradan sohbetler yapın. Bunun için gün içindeki fırsatları değerlendirin. Bazı ergenler kendilerini anne babalarıyla yüz yüze değil de yan yanayken, yani ev işleri yaparken ya da arabayla bir yere giderken ifade edebilirler.

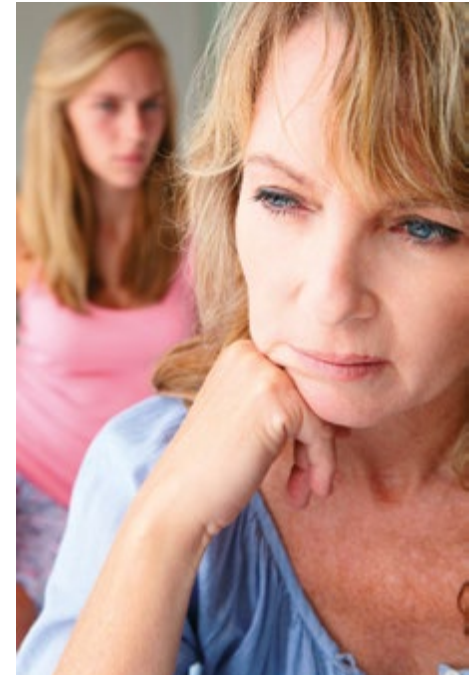
Konuyu uzatmayın: Her konuyu sonuna kadar tartışmayın. Asıl söylemek istediğiniz şeyi söyleyin ve sonra da konuyu kapatın. Çocuğunuz, söylemek istediklerinizin çoğunu yalnız kaldığında duyacak ve düşünecektir.

Dinleyin ve esnek olun: Sorunu tam olarak anlayabilmek için çocuğunuzun sözünü kesmeden onu dikkatle dinleyin. Cevap verirken çok katı olmayın, çünkü çocuğunuz ceza almadan kuralları çiğnemenin yollarını aramaya çalışacaktır.

Sakin olun: Çocuğunuza onun hislerini anladığınızı belli eden sözler söyleyin. Ne yapması gerektiğini söylemektense, mümkün olduğunca yönlendirin. Konu hakkında konuşurken kendine birkaç çözüm bulması için ona fırsat verin. Bazı seçenekler üzerinde birlikte fikir yürütün, bir iki gün düşünmesini söyleyin.

Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır. Bu nedenle ebeveynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas olması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin adına farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır. Çeşitli sorun ve konularda objektif bir biçimde saygıyla dinlenmeli ve ortak paydalar bulmaya çalışılmalıdır.

Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Şayet hoş olmayan bir durum varsa bu, ergenle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek ergenin ebeveynini haksız bulmasına sebep olur. Ergenlik dönemi çatışmalı ve gergin geçiyorsa bir uzmandan destek alınmalıdır.



MÜZİK TERAPİ

**En sevdiğiniz
şarkıyı dinlerken
kendinizi daha iyi
hissedersiniz, öyle
değil mi?**



İnsan yaşamında etkili ve güçlü bir iletişim aracı olan müzik, yalnızca ruhsal yapının kötü olduğu durumlarda değil, iyi olduğu durumlarda da insanı etkilemektedir. Müzik kendine özgü dili, yapısı ve anlatım öğeleriyle insanın duygu ve düşüncelerine seslendiği söylenebilir. Bu bağlamda eski medeniyetlerde de psikolojik sorunların giderilmesinde müziğin terapik etkilerinden yararlanılmıştır.

Müzik Terapi Nedir? Nasıl Uygulanır, Etkileri Nelerdir?

Müzik terapi, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır.

İnsan yaşamında etkili ve güçlü bir iletişim aracı olan müzik, yalnızca ruhsal yapının kötü olduğu durumlarda değil, iyi olduğu durumlarda da insanı etkilemektedir. Müzik kendine özgü dili, yapısı ve anlatım öğeleriyle insanın duygu ve düşüncelerine seslendiği söylenebilir. Bu bağlamda eski medeniyetlerde de psikolojik sorunların giderilmesinde müziğin terapik etkilerinden yararlanılmıştır.

Müzik kolay ve anlaşılır bir tanımla insanın kendini seslerle ifade etmesine imkan veren sanattır. Müziğin kendine özgü bir dili vardır ve bu nedenledir ki, evrensel bir boyuta sahiptir ve dünyadaki tek ortak dil müziktir. Müzik dinlemek, insanın estetik duygusunu ve ritim sezgisini uyarak geliştirir ve içindeki güçlü duyguları uyandırır. Müzikle bireyin yaşama heyecanı artar. Müzik kişiyi dinlendirir, canlandırır, sakinleştirir ve insani

yönünü zenginleştirir. Müzik dinleyen insan, toplum içinde daha mutlu ve daha uyumlu bir birey olur. Bir çok insan kendini müzikle daha iyi ifade edebilmekte ve duygularını müzikle ortaya koyabilmektedir. Dolayısıyla müzik iletişim amaçlıda kullanılmaktadır.

Müzik, merkezi sinir sistemi ve beyin kabuğunda yer alan düşünme, öğrenme, konuşma, beden kontrolü ile ilgili merkezleri uyarmaktadır ve bu alandaki gelişmeleri desteklemektedir. Müzik depresyon geçiren gençlerde beyni rahatlatıcı ve hormonal düzensizlikleri hafifletici rol oynar. Müziğin hormonlar üzerindeki etkisi mevcuttur ki buda müziğin tarz ve şekline bağlı olarak stres hormonlarını arttırmak yada azaltmak şeklinde olur.

Müzik terapi, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada



müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır. Müzik terapi yöntemi diğer tedavi şekillerinden oldukça farklı. Çünkü ilacı müzik. Eski tıba baktığımız zaman psikolojik rahatsızlıklar başta olmak üzere, göz hastalıkları, spazmlar, kas ve eklem rahatsızlıkları, yorgunluk, huzursuzluk gibi hastalıkların yanı sıra fiziksel hastalıkların çoğunda müzik terapinin kullanıldığına dair bilgiler var. Günümüzde de müzik terapinin kullanım alanı oldukça geniştir. Nöroloji, kardiyoloji, onkoloji, psikiyatri gibi klinik alanlarda ve özel gereksinimli bireylerin tedavisinde bazen tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Ayrıca müzik terapi, alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde de önemli bir yere sahiptir.

Müzik terapide, ritim, melodi ve harmoni gibi müzik unsurları tedavi amaçlı kullanılır. Müzik hastanın sinir ve endokrin sistemi üzerinde olumlu etkiler oluşturarak, duygu ve düşüncelerde anlamlı tepkilerin ortaya çıkmasını sağlar. Kimi zaman hasta, terapi sürecinde müzik yaparak aktif bir rol üstlenir. Dolayısıyla bu alandaki yeteneği gelişir, özgüveni artar ve kendince anlamlı bir uğraşı bulur.

İlk defa müzikle tedavi uygulaması, 1947'de Michigan devlet hastanesi'nde tedavi programları içinde yer almıştır. 1949 yılından beri de, Fransa'da müzik terapi çalışmaları yapılmaktadır. 2. Dünya savaşı sonrası İsveç'in Stockholm şehrinde bir müzik terapi enstitüsü kurulmuştur. 1977'de

Amerika müzikle tedaviyi bir bilim dalı olarak kabul etti. Müzik terapisi psikiyatri temelli hastalıklarda 1950'lerden bu yana etkin olarak kullanılıyor. Bugün dünyada Amerika ve diğer ülkelerin pek çok kliniklerinde, araştırma merkezlerinde, sanat merkezlerinde, hastanelerde, kreşlerde ve bağımsız alanlarda müzik terapi uygulamaları yapılmaktadır.

En sevdiğiniz şarkıyı dinlerken kendinizi daha iyi hissedersiniz, öyle değil mi? Rahatlar, hayal kurar, heyecanlanır, coşarsınız müzik dinlerken. Oysa, ruhun gıdası olan müzik sadece ruhu değil, zekayı da besliyor. Yani, fonda tatlı bir müzik eşliğinde ders çalışırken, ev işi yaparken, araba kullanırken aynı zamanda zekanız da gelişiyor. Kim bilir, belki de bugünkü zeka düzeyinizin azımsanmayacak bir bölümünü şimdiye dek dinlediğiniz şarkılara borçlusunuz.

Müzik; beden ve zihin arasında eşsiz bir entegrasyon ve uyum sağlar. Dinlediğiniz müzik türüne göre beyninizin farklı bölümlerini aktive edebilirsiniz. Böylece müzik, nörolojik rahatsızlıklar veya duygusal bozukluklar neticesinde işlevini yitiren bazı beyin bölümlerini yeniden harekete geçirebilir. Müziğin, kan basıncı, solunum ritmi, solunum kalitesi, nabız sayısı gibi fizyolojik olaylara olumlu etki yaptığı bilinmektedir. Zaman için beynimizin hasarlı bölümlerini müzikle eğitebiliriz. Beynin elektriksel olarak

şarj edilmesinde kulaklar kaynak işlevi görür. Beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması dikkat bozulmasına ve bitkinliğe sebep olur. Bu durumda beyin de bilgisayar gibi şarj edilmesi gerekir. Beyin hücrelerinin enerjiyle şarj edilme yollarından biri de müzik terapi yöntemiyle tedavi ile gerçekleşir.

Sizde zihninizi boşaltmak, ruhunuzu arındırmak, günün, şehrin ve yaşamın stresinden uzaklaşmak isterseniz?

Müzik Terapi Seansları; 5 aşama altında gerçekleştirilmektedir.

Nefes Terapi (Doğru Nefes Alma)
Digital ve Canlı Enstrüman uygulamaları
Ses Masajı,
Vibrasyon (Titreşim Terapi),
Sound Terapi içerir.

Müzikle terapinin çözümüne yardımcı olduğu sağlık sorunları;

Müzik terapi depresyon, stres, sinirlilik, panik atak, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, baş, boyun ve bel ağrıları, kas ve eklem ağrıları, diyabet, hiperaktivite, otizmlili bireyler (çocuklar ve ergenler), öğrenme güçlüğü çeken bireyler, hamileler için (Normal doğumun daha kolay gerçekleşmesi ve doğum sonrası ağrıların azalmasına yardımcı olur), kanser hastalarının psikolojik sorunlara karşı etkili olarak ve sağlıklı bireylerde ruhu ve bedeni rahatlatmak amacı ile kullanılmıştır.



Öfke ve Öfke Kontrolü

Öfke; aslında diğer duygularımız kadar normal, sağlıklı ve insana özgü duygulardan biri olmakla beraber incindiğimizi, haklarımızın yenildiğini, isteklerimizin doğru şekilde karşılanmadığını, ilişkimizden, inanç, değer ve arzularımızdan feda ettiklerimizi, başa çıkabileceğimizden çok daha fazlasını kabullenip mücadele ettiğimizi ve buna rağmen işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir işarettir.

Öfke; aslında normal, herkes tarafından hissedilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen, saldırganlıkla aynı şey olmayan, uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur.

Öfke hafif bir gerilimden yıkıcı bir patlamaya kadar giden geniş bir aralıkta olabilmektedir. Yıkıcı hale dönüşürse kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Tıpkı diğer duygularda olduğu gibi öfke de vücutta fizyolojik ve biyolojik değişimlere neden olur. Öfke anında kalp atımı ve kan basıncı yükselir, enerji hormonları olan adrenalin ve noradrenalin düzeyleri değişir.

Neden Öfkeleniyoruz?

Öfkeye içsel ve dışsal olaylar neden olabilmektedir:

1. Genlerimiz: Psikolojik alanda yapılan araştırma sonuçlarına göre kişiliklerimizin önemli bir kısmı genetik olarak programlanmaktadır. Başka bir deyişle bazı davranış eğilimleri ile dünyaya gelmekteyiz.

2. Sağlık durumumuz: Bedensel bir engele sahip olunması, gerilim, dengeli

beslenmeme durumu, sağlık problemleri, kronik hastalıklar çoğu zaman öfkeye zemin hazırlar.

3. Çevresel Faktörler: Trafik sıkışıklığı, yere tüküren insanlar, ilerlemeyen bir kuyruk, hava şartları..vs

4. Beklentiler: Doğruluk, dürüstlük, adalet, nezaket, herkesin işini iyi yapması, kurallara uyulması gibi beklentilerin yerine getirilmemesi öfkenin oluşmasında rol oynamaktadır.

Öfkenin Sağlığımıza Etkileri

Öfke sırasında stres ve gerginlik başlar. Enerjiyi artıran adrenalin hormonunun kandaki seviyesi yükselir, nefes alıp verme sıklaşır, kan basıncı artar. Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırlanır.

İfade edilmeyen öfke, kişiler arasındaki ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir. Doğru ifade edilmeyen öfkenin neden olabileceği fiziksel problemler arasında; baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, genital ve

böbrek fonksiyonlarında problemler, artrit, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, kaygı, depresyon ve intihar sayılabilir.

Öfkemizi Boşaltmak İyi midir?

Psikologlar öfkeyi boşaltmanın çok yanlış ve tehlikeli bir tutum olduğu konusunda uzlaşmaktadır. Araştırmalar öfkenin boşaltılmasının kızgınlık ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmede katkı sağlamadığını göstermektedir. Bu nedenle böyle durumda doğru hareket, kızgınlığımızı neyin tetiklediğini bulmamız, kendimizi kaybetmeden bu nedenlerle başa çıkabileceğimiz stratejileri geliştirmek olacaktır.

Öfke Kontrolü Nedir?

Öfkeyi doğru bir biçimde ifade edebilme becerisine öfke kontrolü denilmektedir. Öfkeyi bireyin kendisi ve çevresi için zarar vermeyecek bir şekilde, saldırganca olmayan ve şiddet içermeyen bir tutumla



ifade etme becerisidir.Öfkeyi kontrol edebilmek amacıyla uygun yöntem veya yöntemler belirlenirken ; kişinin yaşam tarzına uyan, uygulayabileceği ve uygularken kendisine ek sıkıntılar doğurmayacak yöntem ya da yöntemlerin seçilmesi gerekmektedir. Bu yöntemlerden başlıcaları şunlardır:

Gevşeme

Derin nefes alma ve kişinin kendini rahat hissettiği bir ortamı hayal etmesi gibi basit teknikler öfke duygusunun hafiflemesine yardımcı olmaktadır. Bu konuda denenebilecek bazı kolay adımlar;

* Nefes alırken göğüs yerine diyaframdan derin nefes almak ve solunumu ağız yerine burundan yapmak..

*Derin nefes alırken ‘gevşe’, ‘sakinleş’ gibi ifadeleri yavaşça tekrarlamak..

*Daha önce kendinizi çok rahat hissettiğiniz bir ortamı ya da rahat hissedeceğinizi düşündüğünüz bir ortamı hayal edip gözünüzde canlandırmak..

*Yorucu olmayan basit yoga egzersizleri yaparak sakinleşmeye çalışmak..vs

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bu strateji en basit anlamıyla düşünce biçimini değiştirmek demektir.Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Düşünceleri çok abartılı ve dramatik olma eğilimindedir.Bu düşüncelerin yerine daha gerçekçi düşünceler yerleştirilmeye çalışılmalıdır.

Örneğin; ‘her şey korkunç biçimde, bütün emeğim boşa gitti’ demek yerine ‘yoluma çıkan engeller nedeniyle hayal kırıklığına uğramış olmam son derece normal, ama bu hiç bir şeyin sonu değil ve benim sinirlenmem işleri yoluna koymayacak’ demek daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Kendi kendimize ya da diğer kişilerle olan iletişimlerimizde onlara ‘her zaman’ ve ‘asla’ gibi ifadeler kullanmak neden öfkeli olduğumuzla ilgili bir fikir vermediği için sorunun çözümüne yardımcı olmayacaktır. Aksine karşımızdaki insanları bizden daha da uzaklaştıracaktır. Öfkeli olduğunuzda bu öfkenin hiç bir şeyi düzeltmeyeceği gibi aslında size kendinizi iyi hissettirmek yerine daha da kötü hissettireceğini kendinize

hatırlatmalısınız.

Haklı olarak öfkelenmiş olsanız bile öfke kişiyi mantık dışı davranmaya götürebilir. Böyle durumlarda yaşamın içinde bu tür olayların herkesin başına gelebileceğini kendinize hatırlatmanız öfkenizin azalmasına yardımcı olurken olaylara daha geniş çerçeveden bakabilmenizi sağlar.

Öfkeli insanlar adalet, onaylanma, anlaşma gibi konularda işlerin yolunda gitmesini isterler. Ancak bilinmelidir ki bu tüm insanların ortak isteğidir aslında. Dolayısıyla istekler gerçekleşmediğinde öfkenin size kendinizi engellenmiş, hayal kırıklığına uğramış, incinmiş hissettirmesine izin vermeyin.

Problem Çözme

Öfke her zaman yanlış değildir, bazı sorunlara verilen oldukça doğal ve sağlıklı bir tepkidir. Bu tür durumlarda yapılabilecek en iyi şey sorunu nasıl ele alacağınızı düşünmek yerine çözüme nasıl gideceğinizi düşündürmektir. Çözüme gitme süreci uzun ve sancılı olabilir. Ulaşamadığınızda kendinizi cezalandırmak yerine çaba harcamak, sabırlı olmak, hep yada hiç biçiminde düşünmekten uzaklaşmak gerekir. Bu adımlar sorunu henüz çözmemiş olsanız bile doğru yolda olduğunuz anlamına gelir.

İletişim Becerilerini Geliştirmek

Öfkeli insanlar daha çok sonuç odaklı tutum ve davranışlar göstermeye eğilimlidirler. Ulaşılan sonuç da istenen sonuç olmayabilir. Tartışmanın ortasında yapılabilecek en doğru şey yavaşlamak ve verdiğiniz cevapları düşündürmektir. Çoğu kez aklınıza ilk gelen şeyi söylemek tartışmayı daha da alevlendirebilir. Bu nedenle ne söylemek istediğinizi sakın ve dikkatlice düşündükten sonra söylemeli ve karşınızdakinin söylediklerini dikkatlice dinlemelisiniz. Söylenenlerin altında yatan mesajı anlamaya çalışmak, öfkenin sizin kontrolünüzü ele geçirmesine izin vermemek ve olayı serinkanlılıkla çözüme ulaştırmak her iki tarafı da mutlu kılacaktır.

Mizah

Mizah daha dengeli bir bakış açısı elde etmeye yardımcı olan yollardan biridir. Öfkeli olduğunuzda öfkeli olduğunuz kişiyi belirli sıfatlar ya da etiketler takmaya başladığınızda bir an durup o kişiyi o sıfatla

hayal edin, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. Mizah kullanmak demek sorunlarınızı gülerek geçiştirmek ya da karşınızdaki kişiye alaycı ve aşağılayıcı tavır sergilemek değildir. Bu sadece kendinizi çok ciddiye almanızın önüne geçmek ve olayların aslında sandığınız kadar büyük olmadığını göstermeye çalışmak adına yardımcı bir yöntemdir.

Çevreyi Değiştirmek

Bazen öfkelenmemize yakın çevremiz sebep olur. Sorunlar ve sorumluluklar öyle üzerimize gelir ki baş edemeyeceğimizi zannedip çevremizdeki kişilere karşı öfke duyarız. Böyle durumlarda yapılabilecek en basit şey her şeye küçük bir mola vermek olacaktır. Sadece kendinize zaman ayırabileceğiniz küçük molalar öfkenizi dindirmeye yeterli olacaktır.

Kendinizi Rahatlatacak Diğer Yöntemler

***Zamanlama:** Bazı durumları halletmeyi yorgun ve gergin olduğunuz saatlere değil, sakın ve dingin zamanlara erteleyin.

***Kaçınma:** Örneğin çocuğunuzun dağınık odasını görmek sizi öfkeliendiriyorsa odanın kapısını kapatmayı deneyin. Bu noktada konumuz kendimizi oldukça sakın tutmaya çalışmak ve çocuğumuzla bu konuda yapacağımız konuşmayı daha sakın bir zamana ertelemek olmalı..

Eğer tüm çabalarınıza rağmen öfkenizin tamamen kontrolünüzün dışına çıktığını, ilişkilerinizi zedelediğini ve yaşamınızı egemenliği altına aldığını düşünüyorsanız bir uzmandan yardım almayı deneyebilirsiniz. Uzman yardımıyla düşünce ve davranışlarınızı değiştirmek için uygun yöntemler bulabilirsiniz.

Öfkenin son derece normal ve sağlıklı bir duygu olduğunu unutmayın. Yaşamda olabilecek tersliklere engel olamayacağınız gibi öfke duygusunun oluşmasına da engel olamazsınız. Ama öfkenin kontrolünüz dışına çıkmasına ve sizi mutsuz etmesine engel olabilirsiniz.

Büyük Taarruz'un 92. Yıldönümünü Kutluyoruz..

Birinci Dünya Savaşı sonunda imzalanan Mondros Mütarekesi ve Sevr Antlaşmasıyla yurdumuz tamamen elimizden alınıyor, vatanımızda hür olarak yaşama hakkımıza son veriliyordu. Yüzyıllardır üzerinde bağımsız olarak yaşadığımız bu topraklar düşmanlara veriliyor, bizim de bunu kabul etmemiz isteniyordu.

Türk milletinin bu durumu kabul etmesi elbette mümkün değildi. 19 Mayıs 1919'da Atatürk'ün Samsun'a çıkmasıyla, lideriyle kucaklaşan Anadolu, Atatürk'ün önderliğinde Kurtuluş Savaşı'nı başlattı. Amasya Genelgesi'nin yayınlanmasının ardından Erzurum ve Sivas Kongreleri yapıldı. Daha sonra 27 Aralık 1919'da Ankara'ya gelen Atatürk, 23 Nisan 1920'de TBMM'yi kurdu. Böylece hem memleketin yönetimi halkın iradesine verilmiş oluyordu, hem de Kurtuluş Savaşı'nın merkezi Ankara oluyordu.

TBMM meclisi yaptığı görüşmelerde yurdun durumunu ve kurtuluş çarelerini aradı. "Misak-ı Millî sınırları içinde vatanın bir bütün olduğu ve parçalanamayacağı görüşü"nden hareketle, düşmanla mücadele kararı alındı. Oluşturulan düzenli ordularla savaşa girildi. İlk başarı, Doğu'da Ermeni çetelerine karşı kazanıldı. Daha sonra, Batı cephesinde, Yunanlılarla, I. İnönü ve II. İnönü Savaşları yapıldı. Bu savaşların kazanılmasıyla Yunanlılara büyük bir darbe indirilmiş oldu. Bunun üzerine Yunan ordusu yeniden saldırıya geçti. Saldırı üzerine Mustafa Kemal, ordularına: "Hattı müdafaa yoktur sathı müdafaa vardır. Bu satıh, bütün vatandır. Vatanın her karış toprağı vatandaşın kanıyla ıslanmadıkça terk olunamaz." emrini verdi.

Türk askeri, büyük bir azim ve fedakârlıkla bu karara uydu. 23 Ağustos ve 12 Eylül 1921 tarihleri arasında yapılan Sakarya Meydan

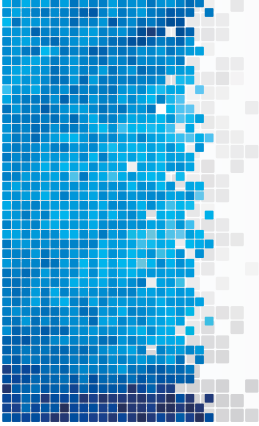


Muharebesiyle, Türk milleti 1699 Karlofça Antlaşmasından beri ilk defa toprak kazanmaya başlıyordu. Sakarya Savaşı, Türk milletinin savunma durumundan taarruz durumuna geçtiği önemli bir savaş olarak da tarihe geçti. Bu zafer sonunda, TBMM tarafından, Mustafa Kemal'e "gazi" unvanı ve "Mareşal" rütbesi verildi.

Türk tarihinin dönüm noktalarından biri olan Sakarya Savaşı'ndan sonra, büyük bir taarruzla düşmanı tamamen yok etme kararı alındı. 1922 yılı Ağustosuna kadar, hazırlıklar tamamlandı. Güneydeki Türk birlikleri, büyük bir gizlilik içinde Batı cephesine kaydırıldı. İtilaf Devletleri tarafından tahrip edilerek kullanılmaz hâle getirilen topraklar onarıldı. Yeni silâhlar satın alındı. Ordumuza taarruz eğitimi yaptırıldı. Bu hazırlıklardan sonra, Gazi Mustafa

Kemal'in başkomutanlığını yaptığı ordumuz, 26 Ağustos 1922'de düşmana saldırdı. Bir saat içinde düşman mevzileri ele geçirildi. 30 Ağustos'ta düşman çember içine alındı. Sağ kalanlar esir alındı. Esirler arasında Yunan Başkomutanı Trikopis'te vardı. Bu savaş, Atatürk'ün başkomutanlığında yapıldığı için Başkomutanlık Meydan Muharebesi olarak adlandırıldı.

Büyük Taarruzun başarıyla sonuçlanmasından sonra düşman, İzmir'e kadar takip edildi. 9 Eylül 1922'de İzmir'in kurtarılmasıyla yurdumuz düşmandan temizlenmiş oldu. Hain düşmanın, haksızca ve alçakça işgaline "dur" diyen ve kanımızın son damlasını akıtmadan yurdumuzu bırakmayacağımızı dünyaya ispatlayan bu büyük zaferi her yıl, 30 Ağustos günü, bayram yaparak kutluyoruz.

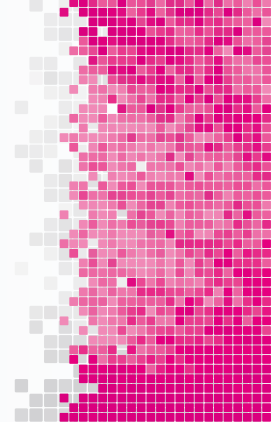


SCHOLL 2'si 1 Arada Nasır Kalem

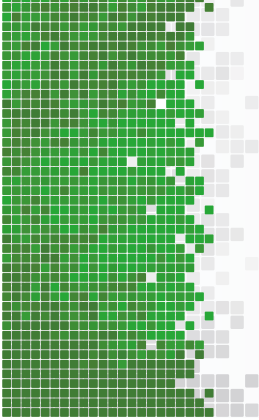
Ürün ayak parmakları üzerindeki sert nasırlar ve parmak aralarında bulunan yumuşak nasırlar için kullanılabilir. Acıyı ve ağrıyı giderici özelliği vardır. Paket içerisindeki kazıyıcı kalem yardımıyla nasırın üst katmanı soyulduktan sonra özel aplikatörü vasıtasıyla uygulama sıvısı nasır üzerine günde 1 kez uygulanır.

TOPPIK

Saçların seyrek görüntüsünden kurtulmak için oldukça doğal görünümlü ve aynı zamanda da güvenilir bir yol. Ürün, seyrek saçların bulunduğu bölgeye döküldüğünde saçlarınıza birkaç saniye içinde sağlıklı ve doğal bir görünüm sağlar. Sabitleyici saç spreyi ile birlikte kullanılması öneriliyor..



31

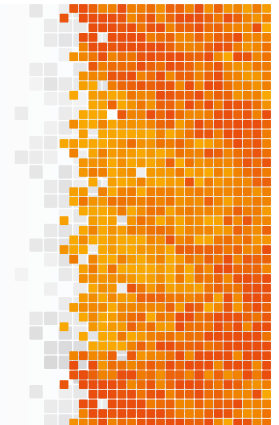


BIO TRUE Multi Purpose Solution

Bio True Lens Solüsyonu gözlerde anlamlı bir dezenfeksiyon sağlar. Solüsyonun pH değeri sağlıklı göz yaşının pH değerine eşdeğerdir. Yararlı göz yaşı proteinlerini aktif tutar ve göze doğal bir nemlendirme sağlar.

DEFANS Bitki Özlü Sinek Kovucu

Su bazlı Defans Bitki Özlü sinek kovucunun içeriğindeki aktif madde limon okaliptüsü ağacından elde edilmekte. Cildi tahriş etmeyen, açık havada ve güneş ışığında etkinliğini yitirmeyen ürün cilde güvenle uygulanabilmekte..



İlaçlarınızı Yukarı ve Uzağa ve Görüş Alanı Dışına, Koyuyor musunuz?

Her yıl binlerce çocuk ilaçlara kolayca ulaşarak, en sık rastlanan ev kazalarından biri olan ilaç zehirlenmesi sebebiyle soluğu acil servislerde almakta.

Her 10 yetişkinden 8'i ve çocukların yarısından fazlası ilaç kullanıyor. Çocuklar çok meraklı ve her şeyi ağızlarına sokarlar. O minik ellerini de sokmamaları gereken her yere sokarlar. Bir dakikadan bile az süre içinde, arkanızı döndüğünüz anda kendilerine zarar verebilecek bir durumla karşı karşıya kalabilirler. Çocukların sorgulayan zihinlerini durduramayız ama onları zararlı şeylerden korumaya yardım edebiliriz.

Her yıl binlerce çocuk ilaçlara kolayca ulaşarak, en sık rastlanan ev kazalarından biri olan ilaç zehirlenmesi sebebiyle soluğu acil servislerde almakta. Çünkü ebeveynleri veya bakıcılarının onlarla ilgilenmediği sırada bir anlık bir boşlukta, ilaçlara ulaşabilir ve içebilirler. Herhangi bir ilaç eğer yanlış yolla veya yanlış kişi tarafından alınırsa zarar verebilir.

Hayatınızdaki küçük çocukların güvende olmasına şu basit ifadeye uygun davranarak yardımcı olabilirsiniz:

'İLAÇLARINIZI YUKARI VE UZAĞA VE GÖRÜŞ ALANI DIŞINA BİR YERE KOYUN.'

Peki bunu nasıl yapacaksınız?

1. Çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yer seçin.

Herhangi bir ilaç veya vitamin eğer yanlış kullanılırsa zarar verebilir. Evinizde ilaçları koyabileceğiniz, çocuğunuzun ulaşamayacağı ve göremeyeceği yükseklikte bir yer seçin.

Her ailenin ilaçlarını koymak için farklı yerleri vardır.



2. İlaçlarınızı her zaman uzağa koyun.

İlaçları hiçbir zaman mutfak tezgahına veya hasta çocuğunuzun yatağının baş ucunda, sonraki birkaç saat içinde ilaç verecek olsanız bile, bırakmayın.

Her zaman her ilacı ve vitamini; her gün kullandıklarınız da dahil olmak üzere; mutlaka kaldırın.

3. Emniyet kapağının kapalı olduğundan emin olun.

Her kullanımdan sonra ilaçların emniyet kapağını kapatın. Eğer ilacın dönen bir kapağı varsa, çeviremeye kadar veya klik sesini duyana kadar kapağı çevirin.

Bir çok ilaç ve vitaminin çocuklara özel emniyet kapağı olsa da çocukların onları açabileceğini unutmayın.

Tüm ilaçları ve vitaminleri yukarıya, uzağa ve çocukların görüş alanında olmayan bir yere kaldırın.

4. Çocuklara ilaç güvenliğini öğretin.

Aileler ilaçları ve vitaminleri daha iyi olmak veya daha iyi hissetmek için kullanıyor.

Çocuklara ilaç nedir ve neden on ilacı veren kişinin sadece siz veya ona bakan bir

yetişkin olması gerektiğini anlatın. Her ne kadar çocuğunuz ilaç kullanmayı sevmese de, çocuğunuzun ilacı kullanması için 'şeker gibi' ifadesini kullanmayın.

5. Konuklarınıza ilaç güvenliğini anlatın.

Evinize gelen konuklarınızdan ilaç içeren çantalarını, paltolarını yukarıya, uzağa ve görüş alanı dışında bir yere koymalarını isteyin. Bu bilgiyi hem arkadaşlarınızla hem ailenizle paylaşın.

6. Acil bir durum için hazır olun.

Ulusal Zehir Danışma Merkezi'nin numarasını (ALO 114) bir yere yazıp evinizde görülebilir bir yere asın.

Çocukların ilaç yutmasıyla ilgili istenmeyen bir olay olduğunda sakin olun ve Zehir Danışma Merkezi'ni arayın, Zehir Danışma Merkezi'nde görevli doktor ve eczacıların önerileri doğrultusunda hareket edin. Hastaneye giderken mutlaka çocuğunuzun yutmuş olabileceği ilacı ve ambalajını yanınıza alın.

İlaçları ve vitaminleri güvenli saklamak için bu kadar çaba harcarken ilacınızı almayı unutmamak için aşağıdaki ipuçlarını değerlendirebilirsiniz:

Kendinize not yazıp görebileceğiniz bir yere; buzdolabı, banyo aynası üzerine veya anahtarlarınızın yanına; koyabilirsiniz.

Günlük hatırlatıcılardan faydalanabilirsiniz. Örneğin saatinize veya telefonunuza ilacınızı almanız gereken saati alarm kurabilirsiniz.

Eğer mümkünse ilaçlarınızı ve vitaminlerinizi her gün aynı saatte alın.

Her seferinde ilaç aldığınızı veya verdiğinizi takip etmek için şema kullanabilirsiniz.

İlacını sadece bir yetişkin verirse iç.



Ebeveynlere ipucu: Çocuklarınıza ilaç ve vitaminler nedir ve ilaçların sadece ebeveyn veya onlarla ilgilenen başka bir yetişkin tarafından verilebileceğini anlatın.



İlaç şeker değildir.



Ebeveynlere ipucu: Çocuklara ilaç şekerdir demeyin. Eğer çocuklar ilacın şeker olduğunu düşünürse, sizin bakmadığınız bir anda şeker diye ilacı alabilir.



Seyahatte Güvenli İlaç Saklama İpuçları

Siz tatile çıkarken ne yazık ki yanlışlıkla ilaç yutma tatile çıkmıyor. Bu nedenle tatilde de ilaçları çocuklardan uzak tutmalı.

Ebeveynler için ilaçları ve vitaminleri evde yukarıda ve uzakta ve görüş alanı dışında bir yere kaldırmak her zaman çok önemli, ayrıca evleri dışında bir yerde; otelde veya başkalarının evinde kalmaları gerektiğinde de aynı özeni göstermek gerekiyor.

Seyahat ederken ilaçları güvenli saklamak için bu beş ipucunu hatırlayın:



Gezi için çanta hazırlarken ilaçları çocuk kilidi olan orijinal ambalajlarında tutun.

İlaç düzenliyecileri veya torbacıklar gibi diğer kaplar, güvenlik özelliklerinin az olması sebebiyle küçük çocuklar tarafından kolaylıkla ulaşılabilir.



Otelde kalırken, ilaçlarınızı ve vitaminlerinizi çocuklarınızın göremeyeceği veya ulaşamayacağı yüksek bir dolaba veya şifreli otel odası kasasına koyabilirsiniz.



Başka bir evde konuk olurken, ilaçlarınızı gözden uzak ve çocukların ulaşamayacakları bir yere koymayı isterken utangaç olmayın.



İlaçları ve vitaminleri açıkta bırakmamayı hatırlayın; masa üzerinde, tezgah üzerinde veya yatağın başucunda (çocukların ulaşabileceği yerlerde) bırakmayın. Nerede olursanız olun kapaklarının kapalı olduğundan emin olun ve her kullanımdan sonra kaldırın.



Ulusal Zehir Danışma Merkezi'nin numarasını (ALO 114) diğer acil durum iletişim numaralarıyla birlikte cep telefonunuza kaydedin.

SEVEN SEAS PULSE CORDIOMAX

Seven Seas Pulse Cardiomas Kapsül, omega 3 yağ asitlerinden zengin, seçilmiş doğal balık yağlarından yüksek oranda konsantre edilmiş ve vücut için son derece yararlı EPA (Eikozapentaenoik Asit) ve DHA (Dokozahekzaenoik Asit) maddelerini içerir.

Bir kapsülde 640mg Omega 3 yağ asidi (310mg EPA ve 210mg DHA) içeren balık yağı ve 0.79mg Vitamin E bulunmaktadır.

Seven Seas Pulse Cardiomas Kapsül, günlük omega 3 yağ asidi gereksinimini karşılamaya yanı sıra başta kalp ve damar sağlığı olmak üzere, sağlıklı deri, göz, eklem ve beyin fonksiyonlarının korunmasına da yardımcı olur.

Son yıllarda gerçekleştirilen klinik araştırmalar, balık yağından zengin diyet destekçisi ürünlerin, özellikle kardiyovasküler sisteme ait rahatsızlıklardan korunmada önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir.

Düzenli olarak balık tüketilmeyen durumlarda, kalp ve damar sağlığının korunmasına destek amaçlı kullanılır.



ELUGEL (Diş Jeli)



- % 2 Klorheksidin içerir.
- İhtiyaç duyulan bölgelerde lokal hijyen sağlamaya yardımcı olur.
- Plak oluşumunu önleyerek diş eti problemlerini azaltmaya yardımcı olur.
- Ağızda cerrahi işlem sonrasında ve dişlerini fırçalamayan hastalarda kullanılır.
- Cerrahi işlem sonrası diş fırçasıyla 7-10 gün boyunca masaj yaparak lokal olarak uygulanır, uygulama sonrasında ağız çalkalanmaz.

CORESATİN (Diyabetik Ayak Ülseri İçin Destekleyici Krem)



Coresatin Diyabetik Ayak Ülseri için Tedavisine Yardımcı Steroid İçermeyen Kortizonsuz Krem

Coresatin cildin zedelenen koruyucu tabakasını onarak, doğal iyileşme sürecini hızlandıran, cildi koruyucu nitelikli bir kremdir. Ürün allantoin, aloe vera özütü, üre, mineral yağ, nane yağı, vitamin B6 ve E, pantenol gibi yara iyileşme sürecine faydası kanıtlanmış maddeler kullanılarak formüle edilmiştir.

Coresatin etki gösteren özgün bileşeni sayesinde, koruyucu katmanın eski işlevini geri kazanmasına yardımcı olur. Kremin özel formülü, ciltte görülen lezyonların üzerinde ince bir koruyucu katman oluşturur ve nem kaybını en aza indirerek cildin iyileşme sürecine destek olur. Cilt artık tahriş edici dış etkenlere, alerjenlere ve mikroorganizmalara geçit vermez.

FOBİ

Korkunuzun anlamsız ya da gerçekdışı olduğunun farkında olduğunuz halde onu kontrol edemiyor musunuz? Fobiniz sizi yenmesin..

Kişilerin benliğinde barındırdığı hem kaygıları hem de korkuları vardır. Bunlar doğal ve evrensel bir duygulardır. Fakat korku ve kaygının derecesi kişinin günlük yaşamında aksamalara neden oluyorsa ortada doğal olmayan bir durum var demektir. Doğal olmayan bu duruma da fobi denmektedir.

Fobi kelimesinin korku anlamına geldiğini bilmekteyiz. Fobi kelimesinin karşılığı korku olsa da içeriğini daha detaylı bir şekilde ele almamız gerekiyor. Korku; algılanan bir tehlike, tehdit anında hissedilen bir gerilim, güçlü bir kaçma veya kavgaya etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda gerginlik vb. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarılma, heyecan halidir. Korku; ancak insan yaşamını kısıtladığı özgürce yaşamasını engellediği zaman fobik özellik kazanır.

Fobi kelimesi; phobos kökünden gelmektedir ve Latince'de dehşet anlamına gelir. Yunan mitolojisinde ise phobos dehşet tanrısı anlamındadır.

Her canlı varlığını tehdit eden ya da tehdit riski taşıyan varlık, nesne ve durumlar karşısında içgüdüsel olarak kaçır. Bu anlamda korku canlılığın sürdürülebilmesi göz önüne alındığında gerekli ve faydalı bir önyargı mekanizmasıdır. Ancak korku dozunda olmalı fobiye dönüştürülmemelidir.



Fobi kelimesinin tam anlamına gelince;

Bir nesnenin, durumun veya etkinliğin yarattığı ve kişinin kendisi tarafından da yersiz veya aşırı kabul edilen akıldışı, yoğun, inatçı bir korku. Bu korku kişide korkulan söz konusu şeyden (fobik uyarıcıdan) kaçınmaya yönelik neredeyse karşı konulmaz bir arzu yaratır. Kaçınmanın mümkün olmaması halinde yoğun bir kaygı ve panik tepkisi alevlenir. Bir fobi önemli bir bunaltı kaynağı olduğu veya toplumsal işleyişi engellediği zaman ruhsal bir rahatsızlık olarak değerlendirilir. Bazı fobiler ise hemen hemen birçok kişi de görülür ve evrensel olarak değerlendirilir (örümcek,yılan,yükseklik,kapalı alan vb. fobileri).

Özel fobiler ise normalde korku yaratmaz sadece kişiye özgüdür ve bazen sembolik olarak bazen de klasik şartlandırmanın bir sonucu olarak görülür.

Uzmanlar fobileri BASİT ve KARMAŞIK FOBİLER olmak üzere 2'ye ayırırlar:

BASİT FOBİ: Oldukça iyi belirlenmiş, tek bir nesne veya durumdan gelen korkuyu tanımlarken (yıldandan, yüksekten korkma)



KARMAŞIK FOBİ: Çok boyutludur. (agorafobi: dışarıda, toplumun içinde, yabancı kimselerin arasında ortaya çıkan karmaşık uyarıcıları içerir.)

Karmaşık fobilerden biri de sosyal fobidir.

Sosyal anksiyete bozukluğu diğer adıyla sosyal fobi.. Kişi başka insanların karşısına çıkacağı durumlarda aşırı heyecanlanır ve böyle ortamlardan kaçınmaya çalışır. Sosyal fobinin altında diğer insanlar tarafından yargılanma, eleştirilme, küçük düşme ya da utanma duyguları yer alıyor olabilir. Sosyal fobik kişiler genellikle şu durumlarda aşırı stres yaşarlar:

Yeni insanlarla tanışmak
İlgi odağı olmak
Bir şey yaparken başkaları tarafından seyredilmek
Topluluk önünde konuşma
Eleştirilmek
Otorite olan kişilerle konuşmak
Sınıfta adının söylenmesi
Karşı cinsle konuşmak
Telefonda konuşmak
Topluluk içinde yemek, içmek
Partilere ve sosyal ortamlara katılmak
İşyerinde ya da okulda sunum yapmak.

Sosyal anksiyete bozukluğunun psikolojik ve fiziksel belirtileri vardır. Psikolojik belirtiler; sosyal bir ortama katılmadan aylar, haftalar, günler önceden endişelenmeye başlamak, günlük olaylarda bile aşırı heyecanlanmak, başkaları önünde küçük düşeceği ve aşağılanacağı düşüncesi, sosyal aktivitelerden uzak durmak, vb. Fiziksel belirtileri ise; kalp çarpıntısı, ses titremesi, hızlı nefes alıp verme, terleme, kızarma, mide bulantısı, ağız kuruması, titreme, kasılma, el terlemesi, vb.

Anksiyete bozukluğu yaşayan kişiler için



fiziksel belirtiler de yoğun olduğu için, bir tanı konulmadan önce tıbbi bir check up'tan geçmeleri daha doğru olacaktır. Eğer bu semptomlar fiziksel bir soruna bağlı değilse, o zaman psikolojik tedaviye başlanabilir. Anksiyete bozuklukları türüne ve yoğunluğuna bağlı olarak tedavi süresi değişiklik gösterebilir de, tedaviye oldukça iyi yanıt verirler. Bu semptomlar hissedildiğinde vakit geçirmeden bir uzmana başvurmak en doğrusu olacaktır.

BASİT FOBİ-KARMAŞIK FOBİ AYRIMI NASIL OLUR?

- Basit fobi bireyin günlük yaşamını etkilemezken karmaşık fobi günlük yaşama olan uyumunu zorlaştırır.
- Basit fobi tedavisi kolaylıkla gerçekleştirilirken karmaşık fobi tedaviye direnç gösterir. Bazen de kaygı nöbetleriyle beraber görülebilir.

Fobinin uzun süre ortadan kalkmayışını psikologlar 2 nedene bağlar:

- Korkulan uyarıcıdan sürekli kaçma
- Korkulan uyarıcı ya da nesnenin her ortaya çıkmasıyla kişinin kendi kendine sürekli olumsuz mesajlar vermesiyle olumlu deneyimin gelişmesini önleme.

BİLİLEN EN YAYGIN FOBİ ÇEŞİTLERİ:

- Akrofobi:** yükseklik korkusu
- Agorafobi:** açık alan
- Klostrofobi:** kapalı yer
- Kinofobi:** köpek
- Payrofobi:** ateş
- Zoofobi:** hayvan
- Antrofobi:** insan

- Akuafobi:** su
- Astrofobi:** şimsek
- Mizofobi:** pislik, bulaşıcılık
- Ofidofobi:** yılan

Fobilerin tedavisi mümkün müdür? Tedavide neler yapılır?

Fobilerin tedavisi tabi ki mümkündür ve uzmanlar diğer sorunlara oranla daha çabuk çözülebildiğini söylüyorlar. Ancak tabi ki bireyin özellikleri ve fobinin şiddetine bağlı olarak tedavi süresi değişebilir. Öncelikle sorunun farkına varmak ve sorunu kabul etmek birinci adım olmalıdır. Sorunu kabul ettikten sonra tedaviye başvurmak en doğrusu olacaktır.

Eğer fobiniz yoğun ve anlamsız bir korku, ediş ve panik haline neden oluyorsa, korkunuzun anlamsız ve gerçek dışı olduğunun farkında olduğunuz halde onu kontrol edemiyorsanız, korkunuzdan dolayı belli durumlardan ya da belirli yerlere gitmekten kaçınıyorsanız, bu nedenle günlük hayat aktiviteleriniz aksıyorsa ve bu korkuyu en az 6 aydan beri yaşıyorsanız artık bir terapistle başvurma zamanınız gelmiş demektir.

Fobilerin tedavisinde kullanılan birçok yöntem vardır. Bu yöntemler kişiye özel olarak seçilmelidir, çünkü her birey

farklıdır ve terapist o kişiyi iyice tanıyarak onun için uygun olacak yöneme karar verebilir. Bilişsel davranışçı terapi ve ilaç tedavisi en yaygın kullanılan yöntemlerdir. Bazı durumlarda sadece ilaç tedavisi, ya da sadece bilişsel davranışçı terapi uygulanabileceği gibi bazı durumlarda da ikisinin birlikte kullanılması gerekli olabilir. İlaç daha az maliyetli ve terapiye başvuramayacak kişiler için uygun bir yöntem olabilir ancak ilaç bırakıldığında fobinin tekrar ortaya çıkması muhtemel olabilir, bilişsel davranışçı terapi ise daha uzun vadeli bir çözümdür ancak terapi sürecinde kişi sorunun neden- sonuç ilişkisini ve baş etme yöntemlerini öğrendiği için uzun vadede terapinin kalıcılığı daha fazladır. Hipnoz, EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği) ve EMDR (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi yöntemler de fobi tedavisinde sıkça kullanılmaktadır. Özellikle EMDR yöntemiyle fobileri başarılı bir şekilde tedavi etmek mümkündür. EMDR ile travma yaratan olayın etrafındaki çağrışımlar göz hareketleri yardımıyla işlenerek sorunların çözülmesine yardımcı olmaktadır. Fobilerin tedavisinde çeşitli yöntemler olmakla birlikte, hangi yöntemin uygulanacağı bireyin uygunluğuyla ilgilidir ve buna terapist ve danışan birlikte karar verirler. Bu nedenle doğru terapist seçimi çok önemlidir.



Gıda Katkı Maddeleri Yönüyle Gıda Etiği

Hazırlayan
Dr. Emel C. KAYNAKCI
(Gıda Mühendisi)



Gıda Etiği; gıda bilimi, teknolojisi ve uygulamalarında doğru olarak kabul edilecek değerleri araştırmak, bulmak ve tüketicilerin hizmetine sunmayı kapsamaktadır.

Gıda üreticileri ve pazarlamacıların, parasını ödeyerek zorunlu gereksinimi olan gıdayı satın alan tüketicilere karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Tüketiciler çoğu zaman gıdaları dış görünüşüne, satış fiyatına ve gıda ambalajı üzerindeki bilgilere güvenerek tercih edip satın alırlar. Ancak bu işlem, gıdanın gerçek niteliği hakkında her zaman sağlıklı bir fikir vermeyebilir. Günümüzde ev dışında çalışanların artmasına bağlı olarak beslenme alışkanlıklarının değişmesi, besin hazırlama için az zaman kalması veya besin hazırlama için az vakit harcama isteği tüketime hazır besin üretiminin artmasına ve neticede bu tür gıdaların kalite özelliklerinin artırılması veya korunması ve gıda güvenliğinin sağlanması amacı ile kullanılan gıda katkı maddelerinin kullanımını da artırmıştır.

Gıda Katkı Maddesi Tanımı ve İlgili Tanımlamalar

Sağlık Bakanlığının gıda katkı maddeleri yönetmeliğinde gıda katkı maddesi, "Normal koşullarda tek başına tüketilmeyen veya gıda hammaddesi olarak kullanılmayan, tek başına besleyici değeri olan veya olmayan; seçilen teknoloji gereği kullanılan işlem veya imalat sırasında kalıntı veya türevleri mamul maddede bulunabilen, gıdanın üretilmesi, tasnifi, işlenmesi, hazırlanması, ambalajlanması, taşınması, depolanması sırasında; gıda maddesinin tat, koku, görünüş, yapı ve diğer niteliklerini korumak, düzeltmek amacıyla kullanılmasına izin verilen maddeler" olarak tanımlanmıştır. Ancak; gıdaların besin değerini yükselten ya da hile amacıyla gıdalara katılan maddeler bu gruba girmezler.

Gıda katkı maddeleri doğal, doğala özdeş veya yapay olarak sınıflandırılmaktadır..

Doğal katkı maddeleri: Uygun fiziksel, enzimatik ve mikrobiyolojik yöntemlerle bitkisel ve hayvansal kaynaklardan veya işlem görmüş gıdalardan elde edilen maddelerdir. Pancar suyundan elde edilen kırmızı renklendirici (E162) doğal katkı maddeleri grubunda yer alan katkı maddelerinden birisidir.

Doğala özdeş tat-koku maddeleri: Doğal olarak gıdalarda bulunan ancak kimyasal bir işlem sonucu elde edilmiş tat- koku maddeleridir. Vanilya bu grupta yer alan katkı maddelerinden birisidir.

Yapay katkı maddeleri: İnsan tarafından

laboratuvar şartlarında üretilen ve doğada bulunmayan katkı maddeleridir. Sakkarin bu grupta yer alan katkı maddelerine bir örnektir.

Gıda katkı maddelerinin gıdalarda kullanımlarının güvenilirliği ile ilgili değerlendirmeler uluslararası bir komisyon olan CAC (Uluslararası Gıda Kodeks Komisyonu)'nin bünyesindeki Birleşik Gıda Katkıları Uzman Komitesi (JEFC) tarafından gıda katkı maddelerinin biyokimyasal, metabolik ve toksikolojik açıdan incelenmesi ile yapılmaktadır. Kimyasal maddelerin organizmada oluşturduğu hasar toksisite olarak adlandırılır. Toksisite test edilecek kimyasal maddenin yüksek dozlar da dahil olmak üzere çeşitli dozlarda deney hayvanlarında uygulanması sonucunda oluşturduğu etkilerin tespit edilmesiyle belirlenir.

Gıda katkı maddelerine verilen E (Avrupa Birliği) numaraları ise CAC tarafından verilen uluslararası numaralandırma sistemidir. Örneğin renk verici katkı maddesi olan sunset yellow'un numarası E110 dur.

ABD'de katkı kullanımının esasları FDA (Food Drug Administration) tarafından belirlenmekte, USDA (United States Department of Agriculture) tarafından denetlenmektedir. 'Code of Federal Regulations'da katkı maddelerinin özelliklerine göre sınıflandırılmaları yapılarak gıdalarda kullanım koşulları düzenlenmektedir.



Gıda katkı maddeleri ile ilgili bazı terimler:

GRAS: Genel olarak güvenilir olduğu kabul edilen,

ADI: Kabul edilebilir günlük en yüksek tüketim miktarı, (mg/kg vücut ağırlığı)

ADI = NOAEL / Emniyet Faktörü (100),

NOAEL: Deney hayvanlarında gözlenebilen hiçbir yan etki göstermeyen doz (mg/kg),

MPI (Günlük alınmasına izin verilen en fazla miktar)

Japonya 'da gıda katkı maddesi olarak bilinen bir amino asit olan L asparajinin toksite çalışması 90 gün boyunca 10 dişi ve 10 erkek rat üzerine yapılmıştır. Diyetlerine %0, %1.25, %2.5 veya %5 oranlarında L asparajin eklenmiştir. Özellikle % 5 ve %1.25 seviyesinde L asparajin eklenen diyetlerle beslenen ratlarda önemli seviyede kilo kaybı gözlemlenmiş serolojik değerlendirmelerde ise özellikle % 5 seviyesinde L asparajin eklenen diyetle beslenen dişi ratlarda serolojik değerlerde önemli seviyede artış olduğu görülmüştür. Sonuç olarak NOAEL değeri %2.5 L-asparajin diyetiyle beslenenlerde tespit edilmiş ve NOAEL değerleri erkeklerde 1.65 g/kg, bayanlarda 1.73 g/kg olarak tespit edilmiştir (Yokohiro vd., 2008).

Gıda Katkı Maddelerinin Gıdalarda Kullanım Amaçları ve Kullanımında Dikkat Edilecek Hususlar

Gıda katkı maddeleri ilgili AB direktifi 24 farklı kategoride gıda katkı maddesini kapsamaktadır. Bunlar antioksidanlar, aroma arttırıcılar, asitler, asitlik düzenleyici, ayırıcılar, emülgatörler, emülgatör tuzları, hacim arttırıcılar, itici gazlar, jelleştirme ajanları, kabartıcılar, kıvam arttırıcılar, koruyucular, köpüklenmeyi önleyiciler, modifiye nişasta, nem tutucular, parlaticılar, renklendiriciler, sertleştiriciler, stabilizatörler, tatlandırıcılar, topaklanmayı önleyiciler ve un işleme ajanları olarak sınıflandırılmaktadır. Gıdalarda kullanım amaçları ise:

- Gıdaların raf ömrünün uzatılması ve kayıpların azaltılması
- Ekmeğin küflenmesini engellemede kalsiyum propiyonat, et ürünlerinde nitrat/nitrit, yağların acılaşmasına karşın BHA (bütillendirilmiş hidroksianisol) gibi maddelerin kullanımı örnek olarak verilebilir.
- Duyusal özelliklerin geliştirilmesi ve devam ettirilmesi

- Gıdaları müşteriler için albenisini arttırmak
- Gıda kalite özelliklerinin muhafaza edilmesi
- Örneğin salata soslarında yağ ayrımını önlemek için katılan emülgatörler
- Gıda hazırlanmasında yardımcı olmak
- Örneğin hazır puding eldesinde fosfatlı gıda katkı maddesi kullanılması
- Besleyici değerin korunması
- Gıdalarda bulunan C vitamini gibi kolay bozulabilen besleyici özellikteki maddeleri korumak amaçlı antioksidan kullanımı .

Gıda Katkı maddesi Kullanımında Dikkat Edilecek Hususlar:

1. Kullanılacak katkı maddeleri, yetkili kurumlarca hazırlanan ve insan sağlığına zararlı olmadığı kesinlikle ifade edilen listelerden seçilmiş olmalıdır.

- Saptanan ve belirtilen miktarlar dışında kullanılmamalıdır.
- Meydana getireceği etkinin ne olduğu açıkça belirtilmelidir.
- Gıda katkı maddesinin maksimum kullanım dozu konusunda bilgi sahibi olunup, zararsız olsa dahi gereğinden fazlası kullanılmamalıdır.
- Etiket yeterli bilgiyi sağlamalıdır.

Bilindiği gibi her kimyasal madde doza bağımlı olarak toksiktir. Bu durumda gıdaya kullanılacak tüm gıda katkı maddelerinin saflık özellikleri Yetki Kanunu: Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği, yayımlandığı Resmi Gazete: 17.01.2002 –24643, Tebliğ No: 2001 / 46, Referans: 81 / 712 / EEC sayılı "Gıda Katkı Maddeleri Saflık Kriterleri Analiz Metodları" Komisyon direktifine uygun olmalıdır.

Gıda katkı maddelerinin aşağıda belirtilen amaçlarla kullanımları gıda güvenliğine dolayısıyla gıda etiğine uymamaktadır. Bunlar;

- Raf ömrünü tamamlamış gıdaların gıda katkı maddeleri ile olumsuz özelliklerinin giderilmesi,



- Koku ve tattaki olumsuz değişiklerin gıda katkı maddeleri ile gizlenmesi,
- Yanlış etiketleme bilgileri (katkı maddelerinin yazılmaması vs),
- Sağlık kriterlerine uygun olmayan gıda katkı maddelerinin kullanımı,
- Tüketiciyi gıda konusunda yanıltmak amaçlı kullanımı,
- İzin verilmeyen gıda katkı maddelerinin kullanımı,
- Medyada gıda katkı maddeleri ile ilgili yanlış izlenim oluşturmak.

Bunun yanı sıra özellikle medyada yer alan bazı reklamlar "koruyucu hiçbir katkı maddesi içermemektedir" sloganı ile zaten anlam karmaşası yaşayan tüketicinin reklamı yapılan ürünü katkı maddesi içermediğini düşünüp satın almasını teşvik etmektedir. Halbuki bahsi geçen ürünler incelendiğinde çoğunda lezzet verici monosodyum glutamat gibi bazı katkı maddelerinin olduğu görülmektedir. 'Katkısız' ibaresi bir üründe Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği ve Tebliğlerine göre kullanılmasına izin verildiği halde katkı maddesi ilave edilmeden üretilen ürünlerde bulunabilir (Gıda güvenliği Derneği, 2010). Başka bir örnek son zamanlarda özellikle margarin reklamlarında sıkça duyulan omega 3 ve omega 6 yağ asitleridir. İnsan



sağlığı için iki önemli yağ asidi olmalarına rağmen fazla alınmaları insan sağlığı için risk teşkil edebilmektedir. Beslenme uzmanlarınca gıdalarda tavsiye edilen n-6/n-3 çoklu doymamış yağ asidi oranı 1-4:1 'dir. Ayrıca, Gıda Güvenliği Derneği internet sayfasında kolesterol ilacı içeren kişiler faydalı olduğu bilinen bitkisel sterol içeren gıdaları tüketmek için önce doktora başvurmaları konusunda uyarılmaktadır. Bilindiği gibi kolesterol de bir steroldür. Vücuda fazla alımı her madde gibi zararlıdır (Gıda güvenliği Derneği, 2010). Diğer önemli konulardan biri de etiketleme bilgileridir ki bazı ürünlerde kullanılan katkı maddeleri sadece E kodları (E 330 vb) ile ifade edilip kullanılan gıda katkı maddesinin adı ve kullanım amacı ile ilgili hiçbir bilgi verilmemektedir. Oysa ki etiket bilgisinde E330'un sitrik asit olduğu ve asit düzenleyicisi olarak kullanıldığı bir cümle ile ifade edilmelidir.

SONUÇ

Etik kavramı dünyanın en eski değer yargı ve eylemlerinden biridir ve evrenseldir.

Etik ilkelerinin özünde kişinin kendi

davranışı ve yanında başkalarının da davranışını dikkate alan ve kabul eden bir felsefedir. **Gıda etiğindeki anlayış ise, insanların doğru ve insanca beslenmesini sağlayacak ve aldatılmasına olanak vermeyecek sosyal ve teknolojik değerler sisteminin belirlenmesini ve gereklerinin uygulanmasını ele almaktadır.** Bu kapsamda gıdalara ilave edilen gıda katkı maddeleri yasalara uygun şekilde kullanıldığı sürece gıda etiği açısından sorun teşkil etmemektedir.

Gıda katkı maddeleri Gıda Kodeksi Yönetmeliği, Avrupa Birliği Mevzuatı ve ABD mevzuatlarına göre ADI, NOAEL etiketleme, maksimum katılma miktarları vb gibi değerlere açıklık getirmiştir. JEFCA ise internet sayfasında kullanımına izin verilen tüm katkı maddelerinin toksikolojik monografisini çıkarmıştır. Gıda katkı maddelerinin birbirleri ile etkileşimi hakkında çalışmalar halen sürmektedir.

Genel anlamda gıda katkı maddelerinin gıda güvenliğine dolayısıyla etiğine uygun kullanımının sakıncası olmamakla birlikte çölyak hastalığı ve alerjik yatkınlık gibi problemlere sahip tüketiciler, hamileler, çocuklar ve yaşlılar çeşitli disiplinlerden meslek elemanlarının (doktorlar, diyetisyenler, gıda mühendisleri vb) organize ettikleri tüketici seminerleri ile bilgilendirilmelidir.

Gıda Katkı maddeleri üreten ve üründe kullanan işletmelerin denetimleri esastır. Özellikle gıda üretim izni olmayan merdiven altı tabir edilen işletmelerin takibi önemlidir. Bu konuda Tarım ve Köy işleri Bakanlığının denetimleri son yıllarda ivme kazanmıştır.

İşletmelerin ürün ile ilgili verdikleri bilgiler, tüketicuyu koruma, tüketicilerin karar verme süreçlerine etkileri ve işletmeler arası rekabet açısından önemli bir konudur. Bu bilgi aktarımının en önemli ve en yaygın biçimi olan etiketler, ürünün bileşimi, fiyatı, son kullanma tarihi, kullanım süresi, menşei ve özellikle son yıllarda gıda ürünlerinin etiketinde yer alan besleyicilik değerine ilişkin değerli bilgiler taşıması nedeniyle tüketicilerin sağlıklı ve bilinçli seçim yapmasını kolaylaştırmaktadır. İşletmelerin de önemli bir pazarlama aracı olarak kullandıkları etiketler, günümüzün gelişen gıda üretim teknik ve teknolojisine uygun olarak gelişmekte ve içerdiği bilgiler farklılaşmaktadır. Bu nedenle çoğu gelişmiş ülkenin, etiketler üzerinde yer alan bilgilerde değişikliğe giderek konuyu düzenleyen yeni yasalar çıkardığı, tüketicilerin de sağlıklı beslenme ve tüketici hakları konusundaki bilinç artışı eğilimlerine bağlı olarak bu bilgilere eskiden olduğundan daha fazla önem verdiği görülmektedir. Sonuç

olarak etiketlerin, hem tüketici, üretici ve kanun koyucular açısından önemi gittikçe artmaktadır. Etiket bilgileri tüketicilerin yararlanabilecekleri en önemli bilgi kaynağı olması dolayısıyla, işletmelerin tüketiciye doğru ve yararlı bilgi verebilir nitelikte olması önemli bir konudur. Bu önem bir yandan tüketicinin sağlığını korumaya katkı yapmayı, yanlış anlamaları önlemeyi, risklere ve suiistimale karşı korumayı kapsarken diğer yandan işletmeler arası rekabeti düzenleyerek dürüst ticaret yapılmasını sağlamaktadır.

Son zamanlarda mevzuatın AB uygun hale getirilme çalışmaları ile gıda katkı maddelerinde yeni tebliğler oluşmakta şimdiki kadar kullanımı yasal olan bazı katkı maddelerinin kullanımına artık izin verilmemektedir (Yoğurttaki bazı koruyucu katkı maddeleri gibi). Bu tebliğde yer alan tüm değişimlerin sürdürülebilirliği önemlidir.

Eğitim-öğretimin her kademesinde özellikle ilköğretim döneminde yeterli ve dengeli beslenme, gıda güvenliği vb konularında eğitim verilmelidir. Böylece ileride yaşanabilecek gıda katkı maddeleri, beslenme, beslenme-sağlık ilişkisi vb konular ile ilgili yanlış anlamaların önüne geçilebilecektir.

KAYNAKÇA

- Aksulu N., Aksulu İ., 2009. Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Tüketicilerin Etiket Duyarlılığındaki Değişimler. http://eab.ege.edu.tr/pdf/6_1/C6-S1-M1.pdf
- Altuğ, T., 2006. Gıda Katkı Maddeleri, Meta Basım, İzmir
- http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b16.pdf
- <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/24/1110/13126.pdf>
- http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b16.pdf
- Gıda Kontaminant ve Katkı Maddeleri, www.e-gida.net
- http://www.gidakat.org.tr/images/artemis_karaali.pdf
- http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_129.pdf
- BEKTAŞ, Çetin ve KÖSEÖĞLU, Mehmet, Ali, ' İş Etiği ve İş Etiğinin Yayılım Süreci', Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C.13, s.145-158, 2008.
- BOLAT, Tamer ve SEYMEN, Oya, Aytemiz, 'Örgütlerde İş Etiğinin Yerleştirilmesinde 'Dönüşümcü Liderlik Tarzı' nın Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme', Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 6, Sayı 9, ss. 59- 85, Mayıs 2003.
- Bulduk, S., 2006. Gıda Teknolojisi, Detay Yayıncılık
- CELEP, Cevat, DOYURAN, Şöheyda, Sarıdede, Ufuk ve Değirmenci, Tuğba, ' Eğitim Örgütlerinde Çokboyutlu İş Etiği ve Örgütsel Adanmışlık', 8. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- <http://www.pegema.net/dosya/dokuman/145.pdf>, 16.03.2010.
- Gıda güvenliği derneği, 2010. <http://www.ggd.org.tr/sss2.php?bolum=236#s1150>
- VALENCIA, I. D. ANSORENA, I. ASTIASARA, N., 2006. Nutritional and sensory properties of dry fermented sausages enriched with n _ 3 PUFAs. Meat Science 72; 727-733.
- YOKOHIRA M., HOSOKAWA K., YAMAKAWA K., HASHIMOTO N., SUZUKI S., MATSUDA Y., SAOO K., KUNO T., IMAIDA K., 2008. A 90-day toxicity study of L-asparagine, a food additive, in F344 rats. Food and Chemical Toxicology 46 (2008) 2568-2572).



16.yy' da Paracelsus

"her madde zehirdir,
zehir ile zehir olmayanı
ayıran dozdur"

175. Yılımızı Kutladık...

Bilimsel Eczacılığın 175. yılını kutladık bu sene..Mayıs ayı yine çok anlamlıydı bizler için.Yoğun ama tatlı bir koşturmaca hakimdi yine odamızda.Atatürk Anıtına çelenk sunumuyla başladı etkinlik programımız.Ziyaretlerimiz yapıldı, panelimiz ve sosyal etkinliklerimiz meslektaşlarımızın yoğun katılımıyla gerçekleştirildi.



14 Mayıs Etkinlikleri çerçevesinde TEB Genel Sekreteri Uzm. Ecz. Harun Kızılay'ın katılımıyla gerçekleştirilen toplantı... Türk Eczacıları Birliği Genel Sekreteri Uzm. Ecz. Harun KIZILAY, Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti Üyesi Ecz. Murat Levent KOÇAK ve 10. Bölge Antalya Eczacı Odası

Başkanı Ecz. Kerem ZABUN'un konuşmacı olarak katıldığı Türkiye'de eczacılık mesleğinin tüm yönleriyle tartışıldığı, mevcut ekonomik durum ve gelecek planları, yapısal problemler, hukuki değişimler ve katılımcıların katkılarıyla değişen birçok konunun paylaşıldığı toplantı gerçekleştirildi.

Antalya Valisi Sayın Sebahattin ÖZTÜRK' ü ziyaret



Şinasi



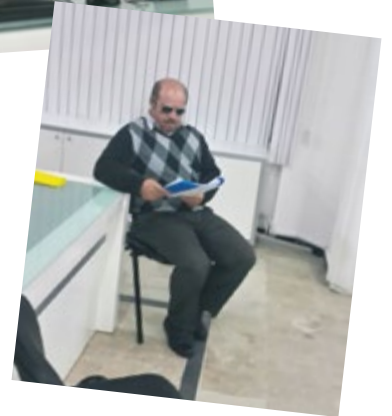
Odamızın tiyatro topluluğu bu sene de yepyeni bir heyecanla başladı çalışmalarına.. Ocak ayında başlayan çalışmalar haftada 2 gün odamızın Meltem bürosunda gerçekleştirildi. Meslektaşlarımızın ve eczacı teknikerlerimizin büyük bir özveriyle hazırladıkları Antalya eski İl Emniyet Müdürü Fevziye Arslan'ın yazmış olduğu ve yönetmenliğini Hüseyin Yorgancı'nın yaptığı **"Şinasi"** isimli Oyun 11 Mayıs 2014 tarihinde Atatürk Kültür Merkezi Aspandos salonunda izleyenlerin beğenisine sunuldu.

Tüm meslektaşlarımızın, eczane çalışanlarımızın, ilaç ve eczacılık camiasının davetli olduğu gösterime ilgi oldukça büyüktü. Bu başarılı gösterimde emeği geçen tüm meslektaşlarımıza ve eczacı teknikerlerimize teşekkür ederiz.

Yönetmen
Hüseyin Yorgancı

Oyuncular

Cem Çakıl
Muhteşem Esensoy
Ümit Pınar Aksu
Veli Kurmuş
Nuran Koca
Bülent Uysal
Handan Dalgıç
Mustafa Koca
Bayram Erbaş
Tubay Öztürk
Tülin Günay
Seçkin Arslan



ECZACILIKTA UZMANLIK

Hazırlayan
Ecz. İnan Cem Cengiz



Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun ile Yönetmelikte yapılan değişiklikler konusunda çeşitli toplantılarla yaptığımız paylaşımların üzerine Doza'da konuyu irdelemenin tekrar olacağını düşünerek bu sayımızın hazırlandığı sırada henüz kanunlaşmamış olan Türkiye Büyük Millet Meclisi Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu'nda görüşülerek raporu hazırlanan "Eczacılıkta Uzmanlık" yasa tasarısı teklifi olarak da bilinen 6197 Sayılı Kanun'a eklemelerle getirilmesi düşünülen düzenleme konusunu açıklamaya çalışacağım.

Kanun Teklifi'nin Maddelerine göz atmadan evvel Genel Gerekçe ve Madde gerekçelerini ayrı ayrı değerlendirmekte fayda var.

Tüm sağlık alanında olduğu gibi eczacılık mesleğinin de hızlı, dinamik bir değişime uğradığına vurgu yapılmakla birlikte gelişen sağlık hizmetlerinin hasta odaklı olmasının beraberinde getirdiği uzmanlık ihtiyacından söz ediliyor.

Genel olarak ekip olgusu ile yerine getirilen sağlık hizmetinin içinde verimli bir çalışma ortaya koyacak eczacının mesleğinde uzmanlaşması gerekliliği, sağlıkta dönüşüm projesinin beraberinde getirdiği şehir hastaneleri ve nitelikli yataklı tedavide üstlenilmesi hedeflenen rol bakımından elzem olarak görülüyor.

Gerekçe içerisinde dikkati çeken önemli bir noktada ise eczacılıkta uzmanlığın katkıda bulunması planlanan bir takım olgular şu şekilde sıralanmış: hastalıkların önlenmesi, koruyucu sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi, ilaçla tedavinin etkinliğinin artırılması, kliniklerde ilaç danışmanlığı ve beraberinde zehirlenmelerin önlenmesi, doğal bitkisel

kaynaklardan elde edilecek etken madde ve drogların kullanılması, toplum sağlığının ve sağlık hizmetleri niteliğinin gelişmesi...

Belirli anlatımlarla desteklenmeye çalışılan gerekçenin içerisinde 1219 Sayılı Yasaya bağlı Tababet İhtisas Tüzüğü yerine 2002 Yılında yayınlanan Tıpta Uzmanlık Tüzüğü ile birlikte yaşanan mevzuat değişikliklerinden kaynaklanan daha önce farmakoloji, biyokimya ve tıbbi biyokimya alanlarında mümkün olan uzmanlaşmanın hukuki açıdan da engellendiği belirtilmekte.

Dünyada on yıllar içerisinde büyük ölçüde değişikliğe uğrayan eczacılık mesleğinin zaman yolculuğunda son olarak 1993 FIP İyi Eczacılık Uygulamaları Kararı ile eczanede ve kamuda hizmet şekli ve hizmet alanında büyük oranda farklılıkların ortaya konduğuna dikkat çekiliyor.

İftar Yemeğimiz

Artık geleneksel hale gelen iftar yemeğimiz 17 Temmuz 2014' de The Marmara Otel'de meslektaşlarımızın yoğun katılımıyla gerçekleştirdik.



45

Antalya Kemer İlçesinde Eczacılarımızla Gerçekleştirilen Toplantımız

Türkiye'de Eczacılık mesleğinin yürütülmesinde esas oluşturan 6197 sayılı kanun ve yönetmelik ve eczane ekonomilerini yakından ilgilendiren mevcut fiili ekonomik durumun değerlendirilmesi, yeni çalışmaların izahı, paylaşımı ve kemer bölgesini ilgilendiren sorunların masaya yatırıldığı ilçe toplantımız 12 Ağustos 2014 tarihinde Kemer'deki meslektaşlarımızın katılımıyla gerçekleştirildi.



Grip Aşısı Toplantısı

2014-2015 dönemi meslek içi eğitim programlarının ilkinin "İnfluenza Bilgi Tazeleme ve Yenilikler" konusunda 2 Eylül 2014 tarihinde Rixos Downtown Otel'de Hacettepe Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Serhat Ünal'ın konuşmacı olarak katıldığı toplantı ile gerçekleştirildi.



Expo 2016 Tıbbi Bitkiler Parkı Ziyareti

Antalya'da düzenlenecek Türkiye'nin ilk Exposu, Expo 2016 'da yer alacak Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Parkı için Expo 2016 Antalya Ajansı Genel Sekreteri Selami GÜlay'ı, TEB Genel Sekreteri Harun Kızılay ve 39. Dönem TEB Denetleme Kurulu Başkanı Sertaç Özmen ile ziyaret ettik. Antalya Eczacı Odası desteğiyle oluşturulacak Tıbbi ve Aromatik Bitkiler PARKı için projeler hakkında bilgi alışverişinde bulunduk.



Mali Genel Kurul



13 Eylül 2014 tarihinde Muratpaşa Şubemizde meslektaşlarımızın katılımıyla Mali Genel Kurulumuzu gerçekleştirdik. Katılımcıların oylarıyla Mali Kurulun Divan Başkanlığı'na Ecz. Ömer Küçüktürkmen, Başkan Yardımcılığı'na Ecz. İsmail Aslandede, katip üyeliklerine Ecz. Tubay Öztürk, Ecz. Deniz Yılmaz seçildi.

Faaliyet raporunun, mali raporun ve denetleme raporunun sunumlarının ardından ibraları gerçekleştirildi. Söz alan konuşmacılar önümüzdeki dönem için dilek ve temennilerini iletti.



Özgürlük Heykeli

ABD'nin New York şehrindeki Liberty (Özgürlük) adası üzerinde, inşa edildiği 1886 yılından bu yana Amerika'nın simgesi olan anıtsal heykeli ve gözlem kulesidir. Dünyanın en tanınan abidelerinden biridir.

Bakırdan yapılan Özgürlük Heykeli, Fransa tarafından kuruluşunun 100. yılı nedeniyle ABD'ye hediye edilmiştir, 1884-1886 yılları arasında inşa edilmiştir. ABD'nin New York şehrindeki Özgürlük Adası'nda yer alır.

Heykel, sağ elinde bir meşale, sol elinde ise bir hitabe tutar. Tablet üstünde 4 Temmuz 1776 tarihi (Bağımsızlık Bildirgesi'nin tarihi) yazılıdır. Heykelin başındaki taç'ın 7 sivri ucu 7 kıtayı veya 7 denizi simgeler. Ziyaretçiler heykelin içinden meşaleye kadar 168 basamaklı bir merdivenden çıkabilirler. Heykelin meşale tutan sağ elinin yüksekliği 13 metredir. Meşalenin etrafındaki dehlizde 15 kişi bir arada dolaşabilir. Heykelin başının genişliği 2 metre, yüksekliği ise tacı ile birlikte 5 metredir.

Özgürlük Heykeli, ziyaretçilere açıktır. Ziyaret etmek isteyenler adaya bir feribotla ulaşırlar, merdivenleri tırmanarak meşaleye çıkabilir ve New York limanını seyredebilirler.



Fotoğraf: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu

Boston..



Fotoğraflar: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu



New York Eyaleti'nin komşusu New England bölgesindeki Massachusetts Eyaleti'nin en büyük şehri ve başkenti olan Boston 1630 yılında İngilizler tarafından keşfedilmiştir.

600 binlik nüfusuyla küçük bir şehir görünümündeki Boston; 62 tarihi bölgesi, binalarının hayran bırakan mimarisi, 2000'i aşkın restoranı, çok renkli gece hayatı ve hiç bitmeyen sanat aktiviteleri ile yılda 16 milyondan fazla turisti kendine çekerek Amerika'nın en çok ziyaret edilen şehri de aynı zamanda.. Yolunuz doğrudan Boston'a düşme de, New York'tan cüzi bir miktara gidebileceğinizi düşünürseniz yolu Boston'a düşürmemek için bir neden kalmıyor.

Amerika'nın diğer tüm şehirlerinden daha fazla öğrenciye ev sahipliği yapan Boston canlı şehir yaşamıyla öne çıkmaktadır. Back Bay bölgesi, renkli Chinatown ve tarihi West End bölgesi ile şehrin farklı bir çekiciliği vardır. Quincy Market, The Freedom Trail ve Fenway Park Boston'da mutlaka gidilmesi gereken yerlerdendir. Harvard, MIT gibi dünyaca ünlü okulların yanı sıra 100'den fazla yüksek öğrenim kurumunun bulunduğu şehir New England bölgesinin ticaret ve kültür merkezidir. Boston'da bir şehir turu Amerikan tarihine baştan sona bakmak gibidir.

Central Park

Fotoğraflar: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu



Amerika Birleşik Devletleri ve New York hakkında çok az bilgi sahibi olanların bile tanıdığı ve merak ettiği, onca hareketin içinde ısrarla sükûtunu koruyan, içine atılacak bir tek adımla sakinliğin ve huzurun kapılarını aralayan görülesi bir yer.

1850 yılında yapımına başlanan bu park, ABD'nin peyzaj ve düzenleme çalışmalarıyla kurulan ilk parkıdır. 1853 yılında açılışı yapılmış olsa da çalışmalar, 15 yıl boyunca devam etmiştir. Kuruluş hedefleri arasında bulunan Avrupa'daki benzerlerine ulaşma ve New York zenginlerini kapalı salonlardan kurtarıp açık hava aktiviteleri yapabilecekleri bir alana kavuşturma hayali, zamanla kendini aşmış ve günümüzde her yıl 25 milyon kişi tarafından ziyaret

edilen dünyaca ünlü bu parkı New York'a kazandırmıştır. Şöhretinin dünyaya yayılmasındaki önemli faktör, şüphesiz birçok Amerikan filmine ev sahipliği yapmış olmasıdır.

Central Park toplam 800 metre eninde 4 km uzunluğunda bir alan üzerine kuruludur. 120 farklı bitki, 26 binden fazla ağaç ve 130 hayvan türüne ev sahipliği yapmaktadır. İçerisinde 21 oyun alanı, 51 heykel, 36 köprü ve kemer bulunmaktadır. Ayrıca bu parkı ziyaret edenlerin güzel vakit geçirebilmeleri için düzenlenmiş üç büyük göl, oldukça büyük bir hayvanat bahçesi, spor alanları, yürüyüş parkuru, konser alanları ve kış aylarında hizmet veren buz pateni pistleri de parkın sınırları içinde yer almaktadır.



Niagara Şelalesi

Amerika'nın dünyaca ünlü şelalesi olan Niagara Şelalesi, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada sınırları arasındaki bölgede yer alan Niagara nehri üzerinde bulunmaktadır.

3 büyük şelaleden oluşur. Horseshoe (Atnalı Şelalesi) bunların en büyükleridir. American Falls ve Bridal Veils Fall diğer iki küçük şelalelerdir.

Kuzey Amerika'nın en büyük şelalesi olan Niagara, 10.000 yıl önce Kuzey Kutbu'ndan gelen buz kütlelerinin yol açtığı çöküntülerdir.

Bir diğer özelliği ise dünyada ters akan tek şelale olmasıdır. Her yıl 20 milyon turist tarafından ziyaret edilen bu doğa harikası şelale ABD'nin New York eyaleti ile Kanada'nın Ontario eyaletlerini sadece bir köprüyle birbirinden ayırarak iki ülke arasında adeta sınır vazifesi görür.

Şelalenin çevresi Niagara Şelaleleri Parkıdır ve kardeş şehirler olan Niagara Falls-Ontario ve Niagara Falls-New York tarafından doğal koruma altındadır. Niagara isminin yerli dilindeki "Onguiaahra" (düz) kelimesinden geldiği sanılmaktadır.

Niagara Şelalelerine vardığınızda yapılabilecek ilk ve en güzel şey manzaraya hakim ideal bir nokta bulup bu görsel şöleni seyretmek olacaktır. Sınır bölgesi olması sebebiyle kolayca Kanada'ya da geçerek uluslararası bir yolculuğu yürüterek gerçekleştirme şansını değerlendirebilir ya da Niagara Nehri üzerinde seferler düzenleyen özel teknelerden biriyle gezebilirsiniz. Yine parkın içinde bulunan müzeleri ya da hediyelik eşya mağazalarını gezinize dahil ederek tatilinizi daha da keyifli hale getirebilirsiniz.

Fotoğraflar: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu

Ebola Virüsü Hastalığı

Ebola Virüsü insanlarda Ebola Virüsü Hastalığına (Eski adı Ebola Hemorajik Ateşi) yol açar. İnsanlarda ve primatlarda (enfekte maymun, goril, şempanze, meyve yarasası, orman antilobu ve kirpi gibi) sıklıkla ölüme yol açan ciddi bir hastalıktır.

Ebola Virüsü Hastalığı salgınlarında ölüm oranı %90'lara kadar çıkabilmektedir.

Ebola Virüsü Hastalığı salgınları öncelikle tropikal ormanların yakınında bulunan Orta ve Batı Afrika'nın ücra köylerinde meydana gelmektedir.

Virüs insanlara vahşi hayvanlardan geçer ve insandan insana bulaşır.

Meyve Yarasaları (Fruit Bats) Ebola Virüsünün doğal konağı olarak görülmektedir.

Hastalığın insan ve hayvanlar için özel bir tedavisi ya da aşısı bulunmamaktadır.

Ebola ilk olarak 1976 yılında Sudan'ın Nzara ve Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nin Yambuku kentlerinde eş zamanlı 2 salgına yol açmıştır. Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nde görülen salgının Ebola Nehri yakınında bir köyde meydana geldiğinden hastalığa bu isim verilmiştir.

Filoviridae (filovirüs) ailesinin 3 üyesinden biri Ebola Virüsü olup diğerleri Marburg Virüsü ve Cueva Virüsüdür. Ebola Virüsü 5 ayrı türe sahiptir:

Bundibugyo Ebola Virüsü (BDBV)
Zaire Ebola Virüsü (EBOV)
Reston Ebola Virüsü (RESTV)
Sudan Ebola Virüsü (SUDV)
Taï Forest Ebola Virüsü (TAFV).

BDBV, EBOV, ve SUDV Afrika'da görülen büyük Ebola Virüsü Hastalığı salgınlarıyla ilişkilendirilmektedir.

RESTV türü Filipinler ve Çin Halk Cumhuriyeti'nde görülmekte olup insanları enfekte eder ancak bugüne kadar bu türün insanlarda ölüm ya da hastalığa yol açtığı bildirilmemiştir. Özellikle enfekte maymun ve domuzlarla temas içinde olan çalışanlar

arasında klinik belirtiler vermeden görüldüğü bildirilmiştir.

Hastalığın Bulaşması

Ebola virüsünün doğal rezervuarı şu ana kadar ispat edilemediğinden bir salgın başlangıcında virüsün insana nasıl bulaştığı bilinmemektedir. Araştırmacılar ilk hastanın enfekte bir hayvanla temas sonucu virüsü aldığı hipotezini ileri sürmüşlerdir.

İnsan enfeksiyonu oluştuğunda virüsün başkalarına bulaşmasının birçok yolu vardır. Ebola enfekte insanlarla doğrudan temas yoluyla insandan insana bulaşır. Bunlar:

- Enfekte bir kişinin kanı ya da salgılarıyla doğrudan temas.
- Enfekte salgılarla kontamine olmuş objelerle temas.
- Defin işlemleri sırasında cenazeye

doğrudan temas edilmesi de hastalığın yayılmasında etkindir.

- İyileşen erkek hastaların spermeleri yoluyla hastalığı 7 haftaya kadar bulaştırması mümkündür.
- Ebola Kanamalı Ateşi'ne yol açan virüsler, genellikle hasta bakımıyla uğraşırken enfekte salgılarla teması olan aileler ve arkadaşlar aracılığıyla yayılmaktadır.

Ebola Kanamalı Ateşi salgınlarında hastalık sağlık tesislerinde hızla yayılabilir (klinikler, hastaneler v.b.). Maske, elbise ve eldiven gibi uygun koruyucu ekipman giymeyen personelin bulunduğu sağlık tesislerinde virüse maruziyet riski yüksektir.

Enjektör ve ekipmanların uygun bir şekilde temizlenmesi ve imha edilmesi önemlidir. Tek kullanımlık olmayan malzemeler tekrar kullanılmadan önce sterilize edilmelidir. Sterilizasyona dikkat edilmese virüs bulaşımı devam eder ve salgın büyüyebilir.



Hastalık Belirti ve Bulguları

- Ateş
- Baş ağrısı
- Eklem ve kas ağrısı
- Halsizlik
- İshal
- Kusma
- Mide ağrısı
- İştahsızlık

Bazı hastalarda da şu belirti ve bulgular görülebilir:

Kasıntı, gözlerde kızarıklık, hıçkırık, öksürük, boğaz ağrısı, göğüs ağrısı, nefes almakta güçlük, yutkunma zorluğu, vücut içinde ve dışında kanamalar. Laboratuvar bulgularında düşük beyaz kan hücreleri ve trombosit sayısı ile yüksek karaciğer enzimleri görülmektedir. Son dönemde böbrek ve karaciğer yetmezliği görülmekte.

Belirtiler Ebola virüsüne maruz kalındıktan 2 - 21 gün (genellikle 8-10 gün) sonra görülür. Hastaların bir kısmı iyileşirken, neden bazılarının öldüğü tam olarak anlaşılamamıştır. Bununla beraber ölenlerin virüse karşı yeterli bağışık yanıt geliştiremedikleri bilinmektedir.

Hastalığa Maruz Kalma Riski

Afrika'da teyit edilmiş vakalar şu ülkelerden bildirilmiştir:

Liberya
Sierra Leone
Gine
Nijerya
Demokratik Kongo Cumhuriyeti (DRC)
Gabon
Güney Sudan
Fildişi Sahilleri
Uganda
Kongo Cumhuriyeti (ROC)
Güney Afrika (importe olmuş)



Birkaç laboratuvar kontaminasyonu vakası (İngiltere'de bir, Rusya'da iki olmak üzere) hariç tüm vakalar ve ölümler Afrika'da meydana gelmiştir.

Hastalıktan Korunma

Ebola Hemorajik Ateşi'nden korunma konusunda birçok zorluklar vardır. Ebola Hemorajik Ateşi ile insanların tam olarak nasıl enfekte oldukları bilinmediğinden az sayıda temel korunma tedbiri vardır.

Ebola Hemorajik Ateşinden etkilenen bölgelerde yaşayan insanların hastalıktan korunmak için aşağıdaki önlemlere uymaları tavsiye edilir.

Diğer bulaşıcı hastalıklarda olduğu gibi hastalığı önlemenin en önemli uygulamalarından biri ellerin düzenli olarak yıkanmasıdır. Ellerinizin su ve sabunla

yıkanması (ya da sabun bulunmadığı yerlerde ve ellerin açıkça kan ve vücut sıvılarıyla kirlendiği durumlarda susuz alkol-bazlı el losyonunun kullanılması) cildinizden potansiyel enfekte materyalleri uzaklaştırır ve hastalığının geçişini önler.

Eldiven kullanılan durumlarda eldivenleri çıkarmadan önce su ve sabunla yıkayınız ve eldivenleri çıkardıktan sonra da ellerinizi yıkayınız.

Ölü hayvanlarla, özellikle de primatlarla temastan kaçınınız.

Yerel pazarlarda tüketim için satılan primatlar dahil vahşi hayvanların etini yemeyiniz.

Enfeksiyon olasılığını asgariye indirmek için Ebola Virüsü enfeksiyonu olduğundan şüphelenilen insan ya da hayvanlarla yakın temas ederken enfeksiyon kontrol önlemlerini uygulayınız.

Sağlık tesislerinde hastalık bulaşma riski yüksektir. Bu nedenle sağlık çalışanlarının bir Ebola Hemorajik Ateşi vakasını fark etmesi ve pratik viral hemorajik ateşi karantina önlemlerini veya bariyer hemşirelik tekniklerini uygulamak için hazır olması gereklidir. Bu önlemler arasında koruyucu kıyafetlerin giyilmesi (önlük, eldiven, maske, göz koruyucu ekipman gibi) yer almaktadır. Enfeksiyonun yayılmasını önlemekle ilgili olarak ekipman

Hastalıktan Korunma

El hijyeni

Ellerinizin su ve sabunla yıkanması ya da sabun bulunmadığı yerlerde ve ellerin açıkça kan ve vücut sıvılarıyla kirlendiği durumlarda susuz alkol-bazlı el losyonunun kullanılması

Eldiven kullanımı

Eldiven kullanılan durumlarda eldivenleri çıkarmadan önce su ve sabunla yıkayınız ve eldivenleri çıkardıktan sonra da ellerinizi yıkayınız.

Hayvanlarla temas

Ölü hayvanlarla, özellikle de primatlarla temastan kaçınınız.

İyi pişmemiş et yememek

Yerel pazarlarda tüketim için satılan primatlar dahil vahşi hayvanların etini yemeyiniz.

Hastalık şüphesinde acilen tıbbi yardım alın.

ve enjektörlerin sterilize edilmesi, uygun bir şekilde imha edilmesi ve hastaların vücut salgılarının da uygun bir şekilde imha edilmesi de önemlidir.

Amaç enfekte hastaların salgı ve kanlarıyla teması önlemektir. Hastanın ölmesi durumunda cesetle doğrudan temasın önlenmesi de aynı şekilde önem taşımaktadır.

Ebola Virüsü Enfeksiyonu ile uyumlu semptomlarınızın olduğunu düşünüyorsanız

Eğer siz ya da aile bireylerinizden birinde ateş ya da titreme, kas ağrıları, bulantı, kusma, veya ciltte döküntü belirtileri görülürse acilen bir sağlık kuruluşuna başvurunuz. Sağlık kuruluşuna başvurmak üzere gittiğinizde diğer kişilerle temastan ve başka yerlere yapacağınız ziyaretlerden kaçınınız.

Seyahat Dönüşünüzden Sonra

Etkilenen bölgelerden dönen kişiler enfekte olmuş semptomatik kişi ya da hayvanların vücut sıvılarıyla temas etmeseler bile sağlık durumlarını 10 gün süreliğine takip etmelidirler. Enfekte olmuş semptomatik kişi ve hayvanların vücut sıvılarıyla potansiyel temasları söz konusu olan kişiler 21 gün süreyle sağlık durumlarını takip etmelidirler.

Seyahatleri esnasında hastalanan tüm kişilerin kendilerinde sadece ateş bile görülse acilen bir sağlık kuruluşuna başvurmaları ve burada yaptıkları son seyahat ve potansiyel temaslıları hakkında bilgi vermeleri tavsiye edilir.

Hastalığın bulaşmasını önleyici gerekli önlemlerin alınabilmesi için sağlık kuruluşuna başvuru esnasında semptomlarınızla ilgili bilgi veriniz.

1603

DSÖ 04.07.2014 verilerine göre Gine, Liberya, Sierra Leone ve Nijerya'da Ebola Virüsü Hastalığı kaynaklı doğrulanmış, olası ve şüpheli vaka sayısı

887

Ölümlerle sonuçlanan vaka sayısı

TABLO 1. Gine, Liberya, Sierra Leone ve Nijerya'da Ebola Virüsü Hastalığı kaynaklı doğrulanmış, olası ve şüpheli vakalar ile ölümler (DSÖ-04.07.2014)

	Yeni (1)	Doğrulanmış	Olası	Şüpheli	Ülke Toplamı
Gine					
Vakalar	13	340	133	12	485
Ölümler	12	223	133	2	358
Liberya					
Vakalar	77	129	234	105	468
Ölümler	28	117	97	41	255
Nijerya					
Vakalar	1	0	3	1	4
Ölümler	0	0	1	0	1
Sierra Leone					
Vakalar	72	540	46	60	646
Ölümler	21	234	34	5	273
Toplam					
Vakalar	163	1009	416	178	1 603
Ölümler	61	574	265	48	887

TABLO 2. Ebola Virüsü Hastalığı Salgınlarının Kronolojisi

Yıllar	Ülke	Ebolavirus	Vaka	Ölüm	Ölüm Oranı
2012	Demokratik Kongo Cumh.	Bundibugyo	57	29	51%
2012	Uganda	Sudan	7	4	57%
2012	Uganda	Sudan	24	17	71%
2011	Uganda	Sudan	1	1	100%
2008	Demokratik Kongo Cumh.	Zaire	32	14	44%
2007	Uganda	Bundibugyo	149	37	25%
2007	Demokratik Kongo Cumh.	Zaire	264	187	71%
2005	Kongo	Zaire	12	10	83%
2004	Sudan	Sudan	17	7	41%
2003	Kongo	Zaire	35	29	83%
2003	Kongo	Zaire	143	128	90%
2001-2002	Kongo	Zaire	59	44	75%
2001-2002	Gabon	Zaire	65	53	82%
2000	Uganda	Sudan	425	224	53%
1996	Güney Afrika (ex-Gabon)	Zaire	1	1	100%
1996	Gabon	Zaire	60	45	75%
1996	Gabon	Zaire	31	21	68%
1995	Demokratik Kongo Cumh.	Zaire	315	254	81%
1994	Fildişi Sahilleri Cumhuriyeti	Tai Forest	1	0	0%
1994	Gabon	Zaire	52	31	60%
1979	Sudan	Sudan	34	22	65%
1977	Demokratik Kongo Cumh.	Zaire	1	1	100%
1976	Sudan	Sudan	284	151	53%
1976	Demokratik Kongo Cumh.	Zaire	318	280	88%

Kaynak: 1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs103/en/>
2. <http://www.cdc.gov/vhf/ebola/index.html>



Ebola Hastalığı Görülen Ülkelere Ve/Veya Ülkelerden Havayolu Seyahatleri Olduğunda Nelere Dikkat Etmek Gereklidir?

Seyahat etmek, Ebola hastalığı bulaşması açısından yüksek risk olarak tanımlanmamaktadır. Bunun nedeni, hastalığa dair en önemli ve en sık bulaşma yolunun hasta kişinin sıvı/ salgı teması ile olmasıdır.

Bununla birlikte hastalığın sık görüldüğü bölgelere ve/veya bölgelerden yapılan havayolu seyahatlerinde dikkat edilmesi gerekli öncelikli konular aşağıdadır:

1. Seyahat Anında

a. Eğer hastalığın belirtilerinden herhangi birisi sizde gelişirse seyahatten sorumlu personelin haberdar edilmesi gereklidir. Bu belirtiler arasında; ateş, güçsüzlük, kas ağrısı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, bulantı, ishal, kanama yer almaktadır. Sayılan belirtilerin olduğu başka bir yolcu da görüldüğünde benzer bir yaklaşım önerilmektedir.

2. Seyahat Tamamlandığında / Varış Yerinde

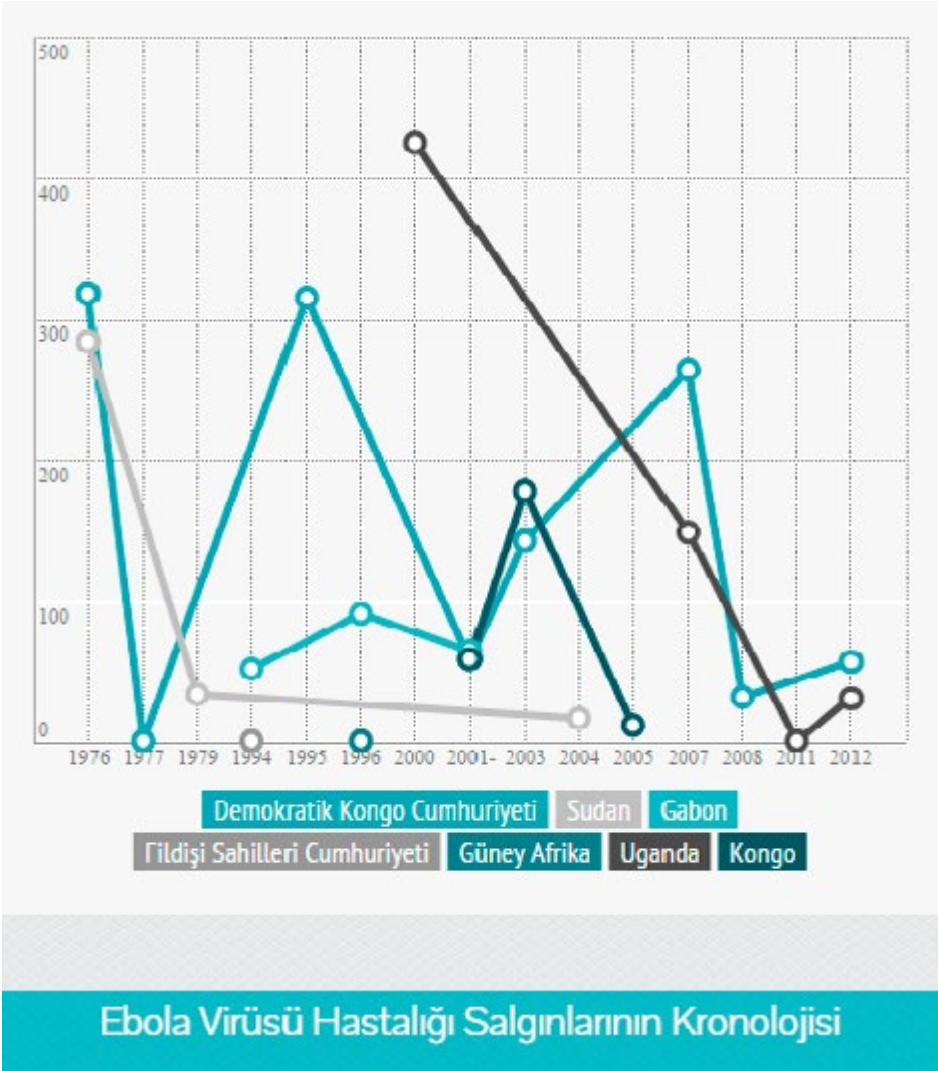
a. Hastalığın belirtileri olan kişilerle hastalık nedeniyle yaşamını kaybetmiş kişilerle doğrudan temas etmekten kaçınılması önerilir.

b. Hijyenin sağlanabilmesi çok çok önemlidir. Kişisel hijyenin sağlanması için özellikle su ve sabun kullanımı önerilmektedir. Alkol bazlı el antiseptiği de kullanılabilir.

c. Hastalık belirtileri varsa/ şüphe anında tıbbi yardım almak gerekmektedir.

Kaynak:

<http://www.who.int/csr/disease/ebola/ebola-infographic.jpg>



Ebola Virüsü Hastalığı Salgınlarının Kronolojisi

GALAXY Serisinin Gözbebeği...

S5 ile gücünüzü bir üst seviyeye taşımaya hazır mısınız?

Kamera - ekran - tasarım - shealth - ip67 - güvenlik..

Yılın trend renkleri

Elektrik mavisi, bakır altın, beyaz ve siyah. Elinizde kaymamasını sağlayan özel doku.

Ekran

5.1 full hd amoled ekran.

Ekran dayanıklılığını artıran gorillaglass teknolojisi, yüksek kontrast sayesinde video ve fotoğraflarınızı daha canlı renklerle görüntüleyebilirsiniz. Yüksek kontrast özelliği ile güneşli açık alanlarda yaptığınız çekimlerde görüntü kaybını engelleyebilirsiniz.

Üstelik ekranınız ortama otomatik olarak uyum sağlar.

Ekran üzerine kurşun kalem ile not alabilirsiniz.

Fotoğraf

16 megapiksel arka, 2 megapiksel ön kamerası ile unutulmaz anlarınızı yakalamanızı sağlar. Üstelik hızlı otomatik netleme özelliği ile 0,3 saniyede çekim yapabilirsiniz.

HDR yüksek ışık kontrastı bulunan ortamlarda daha iyi fotoğraf çekmenizi sağlar. Zengin ton özelliği ile daha zengin daha gerçek fotoğraflar çekebilirsiniz.

Seçmeli Odak

Arka planda kalmasını istediklerinizi flulaştırarak seçtiğiniz kısmı öne çıkarabilirsiniz.

Shealth

Egzersiz koçu; kişisel aktivite bilgilerinizi kayıt altında tutar. Yediğiniz yemeklerle aldığınız kalorinin hesabını yapar, adım sayar ve bir günde kaç kalori harcadığınızı hesaplar.

Dahili kalp hızı ölçer. Doğrudan kalp atış hızını ölçen egzersiz arkadaşınız ile uyumlu bir çok uygulamayı kullanabilirsiniz.

ip67 Sertifikası

Samsung S5, 30 dakika boyunca bir metreye kadar su altında kalma etkilerine karşı dayanıklıdır. Bu sertifika sayesinde hem toza hem de yağmura meydan okuyabilirsiniz.



Güvenlik

S5'iniz kişisel bilgilerinizin güvenliği ile ilgili endişelerimizi ortadan kaldırır.

Ara tuşu parmak izi tarayıcısına sahip.

Pil Ömrü

Yüksek kapasiteli bataryasına ilave olarak gelen iki yazılım güç tasarruf modu ve ultra güç tasarruf modu ile batarya ömrünü günlere kadar uzatabilirsiniz.

Güç tasarrufu modu ile ekranınızı siyah beyaz yapabilirken, ultra tasarruf modunda telefonunuz çağrı, mesajlar, internet ve seçtiğiniz üç uygulamayla erişilebilir olur.



ELUDRIL CLASSIC (Ağız Bakım Suyu)

- %0,1 Klorheksidin ve %0,5 Klorobutanol içerir
- Etkin Klorheksidin formülü ile problemlı diş etlerinde ve cerrahi işlem sonrasında hijyen sağlamaya yardımcı olur.
- Diş ve diş etlerini rahatlatmaya yardımcı olur.
- Diş ve diş eti sağlığını korumaya yardımcı olur.
- 15 ml Eludril 30 ml su ile seyreltilerek kullanılır.
- 6 ile 12 yaş arasındaki çocuklar için 10 ml Eludril 20 ml su ile seyreltilir.
- Günde 2 defa 2 hafta boyunca kullanılır.
- Dişlerde renk değişimi riski azdır.

ACTİPECİA Anti Hair Loss Herbal Shampo

Topikal saç büyümesi uyarıcı Actipecia Deri spreyi içeriğinde; Apigenin, Oleanolic Acid, Biotinly Tripeptide-1 içermektedir. Actipecia AGA tedavisinde zayıf kıl foliküllerini harekete geçirerek saç döngüsünün büyüme fazını uzatır. Actipecia Deri Spreyi Androgenetik Alopesi'nin uzun süreli tedavisinde, saç dökülmesinin önlenmesi ve saç büyümesinin uyarılmasında topikal olarak uygulanır.



Actipecia saç dökülmesine karşı 3 farklı etkiye sahiptir. Saç kökünü uyarma ve saç besleyen damarlarda genişleme sağlar DHT oluşumunu engelleyici etkisi ile bölgesel olarak alfa5 redüktazı engelleyerek DHT 'in saçlı derideki yoğunluğunu azaltır. Bölgesel etkili olduğu için yan etki oluşturmaz. Kök etrafında bariyer etkisi; oluşabilecek DHT'nin köke ulaşmasını engelleyen kollegen bariyeri oluşturarak DHT'nin köke vereceği zararı hücrese düzeyde engeller. Actipecia'nın etkinliği ve güvenilirliği klinik testlerle kanıtlanmıştır. 4 aylık uygulama sonrası tedavi ve kontrol grupları arasında saçın yapısındaki farklılıklar saç çekerek koparılan örnekleme kullanılarak seri olarak gözlemlenmiştir. Plaseboya göre yapılan klinik testlerde Actipecia Deri Spreyi uygulanan grupta daha güçlü ve yapılı saç soğanı geliştiği gözlemlenmiştir. Actipecia Deri Spreyinin güçlü etkinliğinin yanı sıra yapılan klinik çalışmalarda; Melamin Testi, Alerji, Sebum, Nem, pH ve Sistemik Yan etki üzerinde olumsuz hiçbir değişiklik saptanmamıştır Actipecia Kadınlarda ve Erkeklerde tek form olarak kullanılmaktadır. Aga tedavisinde saç dökülmesi olan bölgeye Günde 2 kez sabah ve akşam olmak üzere 5 püskürtme olarak uygulanır. Actipecia 1 şişe 60 ml hastanın 1 aylık tedavi ihtiyacını tam olarak karşılamaktadır. Her püskürtme 0,2 ml 5 püskürtme 1 ml günlük kullanım miktarı 2 ml'dir. Actipecia Deri spreyi saçlı deri bölgesi dışında bir bölgeye istenmeden temas ettirildiğinde bölge su ile temizlenerek yıkanmalıdır. Saç dökülmesi ilk ay sonunda kontrol altına alınarak saç oluşumu 4 ile 6 ay düzenli uygulamadan sonra gözle görülür etki 12 ay sonunda belirlemektedir.

Actipecia Şampuan: Saç ve saçlı derinin temizlenmesi ve saç derisinin sebum, PH dengesinin sağlanabilmesi için uygun PH (5,5) olan Actipecia Şampuan Kadınlarda ve Erkeklerde günlük kullanıma uygundur. Tüm saç tiplerinde kullanılabilir. Actipecia Şampuan 1 şişe 300 ml içeriğinde; Apigenin, Oleanolic Acid , Biotinly Tripeptide-1 , ProVitamin B5 , Vitamin E , Pantenol ve Bitkisel ekstratler bulunmaktadır. Aktif Bileşenler; Vitaminler (A,B1,B2,B5,B9) Saçların uzamasına ve güçlenmesine yardımcı olur. Biotin; Saç tellerinin sağlıklı gelişmesine yardımcı olur. Mineraller ; (bakır, çinko, demir, kalsiyum) Saç köklerini besleyerek saç tellerini kalınlaştırır. Flavonoidler (Apigenin) Kılcal damarları genişleterek kan dolaşımını artırır. Saçın beslenmesine yardımcı olarak saç oluşumunu destekler ve saç dökülmesini engeller. Doymamış yağ asitleri (Omega 6,9) Yoğun saç dökülmesine karşı etkilidir. Actipecia Deri Spreyi saç dökülmesini önleyici ve saç oluşumunu uyarıcı özelliğe sahiptir.

Kitap Kurdu



Son Kamelya

Mart Menekşeleri ve hâlâ çoksatanlar listesinde yer alan Böğürtlen Kışı yazarı Sarah Jio'dan muhteşem bir kitap daha. Son Kamelya, kalbimizdeki geçmişin zehrini umut kırıntısına tutunan küçük bir tohumla yok edebileceğimizi gösteren bir başyapıt. "Günümüze kadar taşınan geçmişin gizemi ile olayları yatıştıran affetmenin gücü tek kelimeyle muazzam." (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Sarah Jio

Çevirmen: Ayhan Ece Şirin



İletişimin Sırları

Yeryüzündeki yaratıklar arasında sadece iki ayaklı, dik yürümeyi becerebilen garip bir tür diğerlerini hakimiyet altına alabildi...

... İnsanoğlu

Hem de... en iyi olmadığımız,

En güçlü olmadığımız,

En parlak renkli olmadığımız halde!

Yapay hava kaynaklarının yardımı olmadan suyun altında yüzemiyoruz. Bizi havada tutacak araçların yardımı olmadan uçamıyoruz. Giyecekler olmasa dünyanın birçok bölgesinde hayatta bile kalamazdı. Ancak, bütün bu olumsuz koşullara rağmen, dünyaya hakimiyet kurmayı başardık.

Neden?... Çünkü, kendi türümüzle en karmaşık düşünceleri, teorileri ve mesajları paylaşabilecek şekilde iletişim kuruyoruz.

Balıkların, fillerin ya da kartalların da insanlar gibi iletişim kurabildiğini düşünün... Bugün bambaşka bir dünyada yaşıyoruz olurduk.

Bu kitabın amacı sosyal konumunuz, mesleğimiz, yaşıınız, cinsiyetiniz, renginiz, dini inancınız, ekonomik durumunuz ne olursa olsun, uygulayabileceğiniz çok önemli bir beceriyi, belki de sahip olabileceğiniz en önemli beceriyi, yani iletişimin sırlarını öğrenmenize yarayacak fikir, yöntem ve teknikleri paylaşabilmektir.

Yazar: Peter Thomson

Çevirmen: Metin Yurtbaşı



Peter Pan Ölmeli

John Verdon'un şimdiye dek yazdığı bu en şaşırtıcı romanında, her olayı bulmaca çözer gibi ele alan Dave Gurney, polisin belirttiği şekilde işlenmesi imkansız olan bir cinayeti sıra dışı dehasıyla çözebilecek mi...

Varlıklı bir işadama, annesinin cenazesinde suikasta kurban gitmiştir. Suçlu bulunan karısı tutuklanır ve ömür boyu hapse mahkum edilir. Onun masum olduğuna inanan sürgündeki dedektif Hardwick, bu esrarı çözebilecek tek kişinin, Dahi Dedektif Dave Gurney'in kapısını çalar.

Suikastçının, bulunduğu noktadan hedefi vurabilmesinin imkansızlığı sadece Gurney'in dikkat edebileceği küçük bir ayrıntıydı.

Gurney, soruşturma için delilleri toplamaya başladıkça birbiri ardına tuhafliklar olduğunu fark eder ve çok geçmeden tehlikeli bir adamın, sonucunda sadece ölüm olan şeytani hamleleriyle karşı karşıya kalır. Bu adamla alay eden herkes, bir gün ansızın ortadan kaybolmuş, kendilerinden bir daha hiç haber alınamamıştır. Öldürürken hep aynı şarkıyı mırıldanan, dünyanın en azılı tetikçisi, çocuk görünümüne olduğu için "Peter Pan" denilen sihirbaz bir canı.

Yazar: John VERDON

Çevirmen: Enver Günsel



Deliduman

On yedi yaşındaki Çağlar İyice konuşuyor. Kız kardeşi Çiğdem'i, onu meşhur etme ümitlerini, belediye başkanı dayısını, yakın arkadaşı Mikrop Cengiz'i, taşra muhabbetlerini, depresyonun eşliğindeki annesini, eski sevgilisini, hiç unutamadığı dedesini, hatırlarken kahrettiği babasını anlatıyor. Deliduman, dermansız ve güdük bir ilçeden haykırmaya başlıyor, İstanbul'a uzanıyor. Çocukluğumuzun, hatıralarımızın ve bütün sokaklarımızın üzerinden dangır dungur geçen imar ve para iştahına lanet! Riyakâr dünyaya, Allahsız sermayeye, martılara, küçük bir kızın kalbini kıranlara isyan ediyor. Barikatların arkasında, soluk soluğa, yapayalnız, erken kaybeden bir delidumanın öfkesini çemkiliyor. Emrah Serbes, zamanın ruhunu, Gezi'nin isyancılarını, hürriyetleri için öksürenleri, yerinde duramayanları, küfredenleri, ağılamayı unutmak için yumruğunu sıkınları resmediyor. Deliduman, büyük zamanın ve her zaman kenarda kalanların romanı. (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Emrah Serbes



Kocan Kadar Konuş

"Türkiye'de kadınların DNA'larına kodlanmış olan evlenme saplantısı, ne yazık ki bizim ailede daha yoğun. Millete ailesinden genetik miras olarak mavi göz kalır, bize bu evlenme saplantısı kalmış. 'Sinek kadar eri olanın dağ kadar fer olurmuş' atasözü, anneannem Peyker'in lafıdır. Yani o sözü söyleyen ata, bizzat benim anneannem. Sözü'n özü, kocan varsa varsın, yoksa da geçmiş olsun. Hele ki bir de 30'una gelip de bekâr kaldıysan bu dünyada yatacak yerin yok!"

Evli misin?

Ya nişanlı?

Sevgilin var mı?

O da mı yok!

Yaş kaç?

Hmm. Anlaşıldı.

Sen en iyisi bu kitabı bir oku. Yalnız değilsin Türk kıızı!

Senden çok var -ay bunu da yanlış anlayıp trip atarsın sen şimdi. Yok, öyle demek istemedik. Ailen, çevren, eşin-

dostun-arkadaşınkankan, hepsi evlilik lafı ediyor değil mi?

Ama zor iş.

Koca bulmak ÇOK zor iş arkadaşı... (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Şebnem Burcuoğlu



Einstein Bulmacası

Einstein meşhur bulmacasını çocukken tasarlamıştı. Beş komşu ve bir balık hakkındaki bu hain problem öyle akıllıcaydı ki Einstein bu soruyu her elli kişiden yalnızca birinin çözebileceğini öne sürmüştü. Ama bu sadece başlangıç...

Bu kitapta, şimdiye dek tasarlanmış en şaşırtıcı zihin açıcılarla karşılaşacaksınız. Üç kapıdan birini seçerken, sürpriz partinin hangi gün olacağına dair tahmin yürütürken ya da bilgisayarınıza düşen ve bir şekilde hep doğru çıkan maç tahmini e-postalarının güvenilirliğini hesaplarken gri hücreleriniz fazla mesai yapacak.

Çözümü bulmanız halinde ne kadar gururlansanız hakkınız. Ama aksi durumda lütfen sorumlu okurluğu elden bırakmayın; çözmemenin verdiği sinirle fırlatılan kitap yaralayıcı olabilir.

Yazar: Jeremy Stangromm

Yayınevi: Domingo Yayınevi

Cehennem

Dan Brown

"Cehennemin en karanlık yerleri, buhran zamanlarında tarafsız kalanlara ayrılmıştır."

Dante - İlahi Komedya

Dan Brown kuşkusuz son zamanların en fazla okunan yazarlarından biri ve en çok tartışılan yazarlar listesinin de tepesinde yer alıyor.

"Da Vinci Şifresi" ile yer yerinden oynamıştı ve bir anda Hristiyan dünyasının tepkisini üzerinde toplamıştı. Bilimsel araştırmalar, dini gerçekler ile birlikte gizemli bir polisiye gerilim hikayesi oluşturan yazar, daha sonra Melekler ve Şeytanlar ve Kayıp Sembol ile bu başarısı devam ettirdi. Şimdi, son eseri olan Cehennem romanı ile kendine ait tarzına devam ediyor ve bu kez Hristiyan dünyasındaki İnferno yani Cehennem kavramına el atıyor.

Okuyanlar bilirler, Dan Brown'un romanları sanat eserlerinin içinde saklı olan, olduğuna inanılan bilmeceler ve gizemlerle yoğrulmuş, çok sağlam kurulmuş entrikalar içerir ve bir solukta zevkle okunur. "Cehennem" de öyle. Ve son romanı Türk okurları doğrudan ilgilendiren bir yerde, finalinde İstanbul'da geçiyor!

Dan Brown kitaplarının Simgebilim uzmanı olan kahramanı Robert Langdon, Cehennem romanında gözlerini bir hastane odasında açıyor. Son olarak Harvard üniversitesindeki bir anısını hatırlayan Langdon kendini bir anda başından vurulmuş olarak, son 48 saate dair hiç bir şey hatırlamadan İtalya'da buluyor. Ne olduğunu anlamaya çalışırken, hastanede saldırıya uğruyor ve bu saldırıdan genç bir doktorun yardımı ile kurtuluyor. Dahası, cebinde üzerinde tehlikeli simgesi olan bir cihaz buluyor. Ülkesinin konsolosluğundan yardım isteyen, fakat yardım yerine kendisini öldürmeye çalışan kişiyi karşısında bulan Langdon, ülkesinin de kendini öldürmeye çalışması ile bir çok daha yaşıyor ve genç,

fakat sıra dışı zekası olan doktor ile işin gerçeğini çözmek için yine simgelerde gizli olan ipuçlarının peşine düşüyor.

Floransa'nın tarihi yerlerinde başlayan macera, İtalya'nın diğer büyümlü şehri olan Venedik'e uzanıyor ve Langdon, kendini genetik uzmanı olan ve dünya nüfusunun hızlı artışı nedeni ile insanoğlunun 100 yıl içinde neslinin tükeneneğini düşünen, bu yüzden ölümcül bir virüs yaratan ve bunu Dante'nin Cehennem Haritası ile ilişkilendiren dahi birinin peşinde buluyor. Tek sorun, bu psikopat bir hafta önce intihar etmiştir ve virüsün aktif aktif etmesine bir kaç gün kalmıştır ve virüsün yerini bulmak için tek umut Langdon'dur.

Dan Brown'un Cehennem romanı okurlarını yine mükemmel bir maceranın içinde sürüklüyor. Kitapta yine tarihi öğeler, gizemli sırlar ve en güzeli ise İstanbul'un tarihi köşeleri var. Yerebatan Sarayı, Ayasofya ve Kapalı Çarşı gibi, belki de defalarca önünden geçtiğiniz tarihi yerlere farklı bir gözle bakacak, belki de tekrar ziyaret etmek isteyeceksiniz.

Kitap, yazarın şimdiye kadar yazdığı en muhteşem kitabı. Hem heyecan dozu çok yüksek, hem de gözümüzün önündeki sembollerin anlamı konusunda verdiği bilgiler çok aydınlatıcı. İnsanoğlu, tarihsel gelişimi boyunca resimlerde, tablolar, heykellerde, binalarda ve benzeri birçok yerde sembolleri kullanmış. Anlamını bilmezseniz sadece görsel bir şölen diye baktığınız obje, anlamını bilince, bazen hayretlere sürüklüyor, bazen büyülüyor. Kitabı okurken, görseller konusunda Google yardımı almanızı öneriyorum.

Bu büyüleyici kitabı es geçmeyin.



Çeviren: Petek Demir / İpek Demir

Kitap Kağıdı: 13,5x21 cm

ISBN: 9752116832

Sayfa Sayısı: 576

Dili: Türkçe

Kapak: Karton Kapak

Orijinal Adı: Inferno

Yayın Yılı: 2013

İncir Reçeli 2

2011 yılında vizyona giren ilk İncir Reçeli filmi seyirciden yoğun ilgi görmüş özellikle başroldeki müzisyen ve oyuncu Halil Sezai Paracıkoğlu'na yeniden popüler olmasını sağlamıştı. İçine kapanık Metin ve hayata civil civil bakan Duygu'nun hüznünlü aşk hikayesini konu alan ilk filmin ardından üç yıl sonra gelen ikinci yapımda yine Halil Sezai başrolde oynuyor. Bu sefer Metin'i Duygu ile yaşadığı aşkın ardından gelen yoğun yalnızlık dönemi içinde izleyeceğiz.

Metin, sevdiği kadını kaybettikten sonra uzun süreli bir yas dönemine girer. Artık barlarda şarkı söylemekte olan Metin'in yolu beklenmedik bir anda Gizem'le kesişir. İkisi de geçmişinde benzer şeyler yaşamış bu iki insan arasında yeni bir hikaye başlar.

Yönetmen: Aytaç Ağırlar

Oyuncular: Halil Sezai, Şafak Pekdemir, Ahmet Uz, Sinan Çalışkanoğlu

Tür: Romantik, dram



Hobbit: Beş Ordunun Savaşı

The Hobbit üçlemesinin son bölümü olan üçüncü filmde, Bilbo Baggins'in heyecan dolu macerasını noktalamasını ve eve dönüş yolunu buluşunu seyredeceğiz. Ejderha Smaug ile karşı karşıya geldikten ve günahkar Hobbit Gollum'dan öşşur güç yüzüğünü aldıktan sonra sağ salım eve ulaşınca kadar Bilbo'yu halen daha onlarca yeni serüven bekliyor.

İlk başta iki bölüm olarak tasarlanmasına rağmen Peter Jackson ve ekibi Hobbit Bilbo'nun maceralarını üçlemeye çevirmeye kara vermişlerdi. Bu sayede anlatılmamış hiçbir hikaye kalmayacak ve üçlemenin çemberi açık uçlu sorulara yer vermeden nihayete erecek...

Yönetmen: Peter Jackson

Oyuncular: Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage, Orlando Bloom, Aidan Turner, Graham McTavish

Tür: Aksiyon, Fantastik, Macera

Denenmiş Tarifler

Muzlu Rulo Pasta

Hazırlanışı;

Krema için;

Sütü bir tencereye alın içerisine vanilya tohumlarını koyup ısıtın.

Şeker ve yumurta sarılarını iyice çırpıp, un ve nişastayı ekleyin.

Sütü bu karışıma ılıtarak karıştırın ve tüm karışımı tekrar tencereye alarak ateşin üzerinde sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına getirin.

Son olarak kenara alın, tereyağını ekleyin karıştırın ve soğumaya bırakın.

Keki için;

Yumurta ve şekeri yoğun krema

kıvamına gelinceye kadar çırpın.Unu ve vanilyayı kabaran yumurtaya eleyin ve spatula yardımı ile yumurtayı söndürmeden karıştırın.Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine harcı eşit bir şekilde yayın.

200 derece önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin ve keki soğumaya bırakın.

Birleştirmek için;

Kekin içine kremayı sürün ve ortasına muzlu yerleştirip sıkı bir rulo yapın. Üzerine pudra şekeri veya hindistan cevizi serpin ve dilimleyerek servis edin.

Afiyet olsun.

Malzemeler;

Kek için

3 adet yumurta

75 gr. toz şeker

90 gr. un

1 tutam vanilya

Krema için

500 ml. süt

150 gr. toz şeker

40 gr. tereyağı

5 adet yumurta sarısı

60 gr. un

50 gr. mısır nişastası

1 adet çubuk vanilya

2 adet muz – içi için

3 yemek kaşığı pudra şekeri –
üzeri için



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Orta kulak boşluğundan sıvı birikmesine orta kulak iltihabı (otitis media) ismi verilmektedir. Her yaşta görülmesine karşın özellikle erken çocukluk döneminde üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra, çocuk hekimlerine en sık başvuru nedenini orta kulak iltihaplanmaları oluşturmaktadır.

Günümüzde çocuklarda orta kulak enfeksiyonlarında mevsimsel farklılık ortadan kalkmış görülmektedir. Kışın ve sonbaharda hastalığın görülme sıklığı artmaktadır. Bunun yanı sıra yaz aylarında yüzme sporunun yoğun bir şekilde yapılması hastalığın yaz aylarında da sıklıkla görülmesine neden olmaktadır. Çocukluk çağında otitis media ataklarla seyredebilmektedir. Atak sayısı bir yılda 1 veya 3 kez olabilmektedir. Genellikle bir çocuk ne kadar erken yaşta ilk orta kulak iltihabını geçirirse tekrarlama sıklığı ve şiddeti o kadar artar.

Orta kulak boşluğunda sıvı birikiminin yanı sıra ateş, ağrı gibi belirtiler varsa akut ortakulak iltihabı (akut otitis media) son 6 ay içinde üç veya bir sene içinde dört otitis media geçiriyorsa tekrarlayan orta kulak iltihabı, (akut otitis media) olarak kabul edilmektedir. Orta kulak iltihaplarında da etken bakteri veya virüsler olabilmektedir. Hastalık 2 yaşın altında yuvaya gidenlerde ve daha önce otit atağı geçirmiş çocuklar da daha sık görülmektedir.

Kızamıkçık virüsü (rubella) damlacık enfeksiyonu ya da direkt temas yoluyla bulaşır. Aşı uygulamalarından önce 6-9 yılda bir salgınlara neden olan bir hastalık iken, aşının ulusal sağlık programlarına girmesiyle görülme sıklığı %99 oranında azalmıştır.

Virüsün anne dolaşımında yayılımı plasentanın enfeksiyonuna neden olur. Plasentanın enfekte olması ile de virüs anne karnındaki bebeğe yayılabilir. Bebeğin anne karnında enfeksiyonu gebelik süresince her zaman olabilir ancak risk ilk 3 ayda en yüksektir. Risk ilerleyen gebelik haftalarında azalırken doğuma yakın yeniden yükselir.

Gebeliğin ilk üç ayında primer kızamıkçık enfeksiyonu düşüklere, ölü doğuma ve konjenital malformasyonlara (doğumsal anomali) neden olur. Bu son durum 'Konjenital Rubella Sendromu' olarak adlandırılır.

Gebeliğin ilk 10 haftasında annenin enfeksiyonu neredeyse her zaman fetal enfeksiyona neden olur ve konjenital rubella sendromu enfekte bebeklerin % 90'ında ortaya çıkar. 12. gebelik haftasından sonra olan enfeksiyonlarda bebeklerde görülen işitme kaybı, bu sendromun en belirgin bulgusudur. Bebeklerde işitme kaybının yanı sıra doğumsal kalp defektleri, katarakt, glokom gibi göz hastalıkları, koriooretinit ve nörolojik defektler görülebilir. Ayrıca anne karnındaki bebekte büyüme kısıtlılığı (IUGR), karaciğer ve dalakta büyüme, trombositlerde azalma da sıklıkla görülen bulgulardır.

Reye sendromu çocuklarda nadir olarak görülen bir hastalıktır. Çocuktaki viral bir enfeksiyondan (grip, soğuk algınlığı, suçiçeği) dolayı gelişebilir. Her ne kadar hastalığın nedeni bilinmese de bazı çalışmalarda viral bir enfeksiyondan dolayı aspirin alan çocuklarda reye sendromunun daha yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Bu yüzden suçiçeği, grip gibi hastalıklardan dolayı bebek ve çocuklara asla aspirin verilmemelidir.

Reye sendromu herhangi bir yaşta gelişebildiği gibi genelde 4 - 12 yaş arası çocuklarda görülür. Yılın herhangi bir zamanında oluşabilir de genelde ocak, şubat ve mart aylarında yani grip mevsiminde görülür.

Reye sendromu vücuttaki, bütün organları etkileyebilmektedir. Fakat daha çok karaciğer ve beyne zarar verebilir. Hastalığın bir an evvel tedavisi gerekir. Aksi halde karaciğer yetmezliği, beyin zararı ve hatta ölüme neden olabilir.

Reye sendromunun belirtileri viral bir hastalık süresince görülebilir. Fakat yaygın olarak 1 - 2 hafta sonra ortaya çıkar.

Reye sendromu olan bir bebekte ateş görülebilir de görülmeyebilir de. Diğer belirtiler sıklıkla evreler halinde gelişir.

Çocuklarda ilk belirtisi genelde sürekli kusmadır. Fakat bebekte kusma yerine ishal olabilir. Diğer belirtiler ise düzensiz solunum, ilgisizlik, uyuşukluk, kalp atışlarında hızlanma ve letarjidir.

Hastalık ilerledikçe beyni de etkiler ve bebek tedirgin ve hiperaktif olabilir. Hatta koma hali gelişebilir. Eğer hastalık bir an evvel tedavi edilmezse ölüm vakalarına da rastlanabilir.

Reye sendromunda hastane tedavisi gerekir. Bu yüzden belirtiler varsa hemen hekime görünmelidir.

Reye sendromu bulaşıcı olmadığı için bir başkasından bebeğinize bulaşması konusunda endişe etmenize gerek yoktur.

Sizin sağlığınız SİZİN g zelliğiniz

- Akupunktur
- Sağlıklı Zayıflama
- Cilt Yenileme
- Vücut  ekillendirme
- Bölgesel İncelme
- Akne Tedavisi
- Selülit
- Soğuk Lipoliz
- Soğuk Lazer
- Epilasyon Uygulamaları
- Kavitasyon
- Radyo Frekans
- Gençlik Aşısı
- Prp
- Mezoterapi
- Botoks Dolgu
- Oksijen Terapi
- LPG İntegral
- Ultrasonik Epilasyon
- Karboksi Terapi
- Cilt Bakımı
- Leke Tedavisi
- Dövme Silme
- Fotocare



AKUMER ESTETİK MERKEZİ

Meltem Mh. Toroslar Cd. Koza Apt. No: 51/ 8-9-12 ANTALYA

T: 0242 237 37 68 - 0242 237 37 98

“ Dileğiniz , Dileğimizdir ”



dilek
ECZA DEPOSU